Don Juan, Casanova & Cia.: seduza como esses mestres!

VIVER MELHOR É FÁCIL

NÚMERO 40 • AGOSTO 2009

Men's Health

Abril

SEXO FÁCIL

10 LUGARES PARA SAIR DO OXO!

EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA
EDIÇÃO 40 • ANO 4 • NÚMERO 4
R$ 10,00

TURBINE SUA SAÚDE... RINDO!

GANHE UM TANQUE JÁ!

GUIA SIMPLES PARA SECAR EM 1 MÊS

EDIÇÃO ESPECIAL ADEUS, BARRIGA

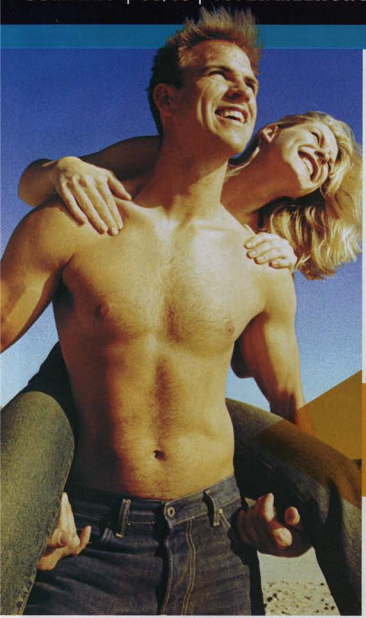
NA DOSE CERTA, COMA DE TUDO!

6 JEITOS ORIGINAIS DE MONTAR UM VISUAL PODEROSO

PÔSTER GRÁTIS BRAÇOS SARADOS A JATO

SEM CRISE SEXO COM AMIGAS | DEMISSÃO NA BOA | FILHO NA RESPONSA

SUMÁRIO | 08/09 | VIVER MELHOR É FÁCIL



MATÉRIAS DE CAPA

46 Turbine sua saúde... Rindo!
Gargalhar abre caminho para a longevidade

52 Sexo fácil – 10 lugares para sair do 0 x 0
Sim, o mapa para você a achar a mulher do seus sonhos

78 Na dose certa, coma de tudo!
O que faz mal e o que faz bem se você comer demais ou de menos

82 Don Juan, Casanova & cia.: seduza como esses mestres!
Siga os grandes conquistadores e facilite o xaveco

EDIÇÃO ESPECIAL

58 GANHE UM TANQUE JÁ!
Guia fácil para secar em 1 mês

EDIÇÃO ESPECIAL ADEUS, BARRIGA

110 6 jeitos originais de montar um visual poderoso
O que vem por aí na moda – claro, com a cara *MH*

Pôster grátis
Braços sarados a jato
Um treino rápido para seus bíceps, entre as páginas **98** e **99**

66 PAI NA MANHA

Sem crise

24 Sexo com amigas
Passe de melhor amigo a melhor amante

50 Demissão na boa
O lado positivo da dispensa

66 Filho na responsa
O manual de bordo para o pai de primeira viagem

AGOSTO

100
VÁ SEM MEDO

108
MAYA GABEIRA

36
FLAUSINO, NA MORAL

FITNESS

26 Corrida de resultado
Novato ou veterano, tire o máximo do seu sprint

42 Momento estátua
Ganhe força com exercícios isométricos

88 Derreta a pança jogando
As modalidades esportivas que trincam seu abdome

120 Esqueleto campeão
O impacto da corrida fortalece seus ossos

SAÚDE

28 Perigo no escritório
As doenças podem estar na impressora, no ar-condicionado

72 Sua barriga é uma bomba-relógio?
A gordura é uma armadilha prestes a detonar

94 Respire, o estresse se foi!
Seu pulmão pode detonar a tensão

NUTRIÇÃO

30 Cerveja é coisa fina
Pizza, carne, salada e grandes brejas para tudo isso

48 Cru ou cozido?
O que você ganha (ou perde) no calor do fogão

100 Xis-tanquinho
Os hambúrgueres amigos do seu abdome!

SEXO

40 Beijo é o canal!
Use sua boca para levar a dela à loucura

121 Olhar revelador
O que as mulheres enxergam nos filmes pornô

CABEÇA DE HOMEM

31 Clique telefônico
Como conseguir o melhor da câmera de seu celular

34 Seu carro, imaculado...
Mantenha sua máquina livre de riscos e amassados

35 CDs, livros e DVDs
Black Crowes, Stones e muito mais

36 Rogério Flausino
O cara do Jota Quest mostra a trilha!

106 Engarrafamento zen
17 razões para você rir da sua desgraça no trânsito...

108 Maya Gabeira, a Garota *MH*
"Homem tem que ter atitude"

118 Equipamento de pai
Gadgets, outdoor, esportes... Para quem tem filho ou não!

VISUAL

32 Plástica, eu?
Saiba o que rola numa lipoaspiração

116 O Oriente é hit nos perfumes
Os aromas marcantes das especiarias

SEMPRE NA *MEN'S HEALTH*

8 Carta do Editor: *Estética e Estatística*
Mais: grandes dicas da *MH* nesta edição

16 Nossos consultores
Eles ajudam a transformar sua vida

18 Diga pra gente
Críticas, elogios e sugestões para *MH*

19 Gil, o garçom
Nosso terapeuta de boteco, em cima do lance

20 Pergunte à *Men's Health*
Os especialistas têm as respostas

21 Pergunte à vizinha
A verdade nua e crua sobre as mulheres

122 Na ponta do lápis
Os garçons, brothers nossos do dia-a-dia, entre o amor e o ódio

82
SIGA OS MESTRES E SE DÊ BEM

NA CAPA: FOTÓGRAFO: IVAN BERGER | **MODELO:** KARIM AUM (FORD MODELS) | **PRODUÇÃO:** GABI COMS | **ELE VESTE:** JEANS CALVIN KLEIN E CAMISA DUDALINA | **DETALHE:** GLOW IMAGES/LATINSTOCK

Por Airton Seligman

REVISÃO RÁPIDA

5 maneiras de aguentar o tranco até o final do ano

ARRANJE UMA BOA AMIGA
Essa amizade pode se estender à cama e render muito prazer e pouco compromisso. PÁG. 24

MUDE A ROTINA NA ACADEMIA
Com os exercícios isométricos, você tem mais resultado e menos tédio. PÁG. 42

VIRE UM SACO DE RISADAS
Rir – de si mesmo e dos outros – faz bem para o coração e não tem contraindicação. PÁG. 47

FAÇA BOAS AÇÕES
Nos trabalhos voluntários, você encontra mulheres interessantes. Se é que você nos entende. PÁG. 54

RESPIRE FUNDO
Encher o peito de ar alivia a tensão, a ansiedade e acalma no ato. Fácil assim. PÁG. 97

Estética e estatística

VOCÊ SABE QUE BARRIGA NÃO É APENAS UMA QUESTÃO DE ESTÉTICA. Mas tenho de começar este texto com uma obviedade para lembrar mais uma vez que nossa preocupação, quando publicamos uma capa como a deste número, é deixar você mais saudável. Não apenas mais bonito, mais sedutor – claro, um ponto fundamental da nossa proposta. Saudável. Essa é uma condição ampla, que significa dormir melhor, ter boa memória, transar mais, viver de alto-astral, cansar menos... Tudo isso fica mais difícil quando você carrega a borracharia na cintura. É por isso que desta vez fizemos esta edição especial, *Adeus, Barriga*. O ano está punk, e mais do que nunca precisamos mudar de vida, de hábitos. Você pode.

Só para dar uma ideia do buraco, veja o que rola com um cara sedentário, dono de um umbigo-bujão. Ele é protagonista de várias estatísticas, do infarto ao derrame, da pressão alta à dor nas costas, passando por lesões e diabetes. Ajudar a si mesmo a fugir desse filme de terror é fácil: adote alguns minutos de malhação, um esporte legal e uma dieta bacana. Difícil? Dedicamos 25% das páginas desta edição para mostrar que botar seu abdome nos trinques é mais fácil do que você pensa. São cinco reportagens de fitness, saúde e nutrição para você – o leitor mais moderno e focado das publicações brasileiras – manter sua forma ou alcançar o shape que deseja. Sem neura.

25% DESTA EDIÇÃO SÃO DEDICADOS A REPAGINAR SEU SHAPE

Estar bem condicionado, você também sabe, é meio caminho para o sucesso num mundo em que os excessos são coisa de dinossauro. Estar bem condicionado é uma ferramenta de marketing pessoal: se você não cuida do próprio corpo – sua casa por natureza –, não deve ser o cara ideal para cuidar da casa de ninguém. Muito menos a do patrão. Tampouco a que irá formar ou já formou com a patroa. Hoje, falamos em controle ambiental, equilíbrio orçamentário, contenção de custos, segurança antiterrorismo, monitoramento antiepidemias... Controle, equilíbrio, contenção... São assuntos que definem a agenda de todo mundo, na esfera global ou doméstica. Pergunte a Sarkozy e a Obama, por exemplo... Aliás, pergunte o que eles fazem para conseguir energia a fim de gerenciar esses pepinos todos. Esses caras não podem cair de cama. Esses caras se cuidam (e Sarkozy ainda tem Carla Bruni para dar conta). Malham. Controlam a comida (controle, não privação). Monitoram a agenda. E ainda se divertem. São definitivamente gente do seu tempo. Do nosso.

Você pode até pensar "dane-se o Obama" e mandar ver no cheeseburger. Ele está nos nossos planos também (o cheeseburger, pág. 100). Ou você acha que a gente não sabe que a autoindulgência é um prazer insubstituível? Mas você já imaginou seu filho(a) – ou futuro(a) filho(a) – fazendo isso? Teria ele maturidade para mandar ver no fast-food sem esquecer de tirar o pé da jaca? O que, nunca pensou em filhos? Pois pense (*a gente ajuda, nas págs. 66 e 118*). O Dia dos Pais está aí e você verá, nos parques, cinemas, nos shoppings que até para cuidar da garotada a barriga é um problemão (sem falar do mau exemplo).

Se você ainda não tinha levado sua barriga a sério, esta é a edição para você mudar de vida. E de corpo.

AS

4 JEITOS LEGAIS DE ALIVIAR A BALANÇA DA CONSCIÊNCIA

Não há nada como o sonho para criar o futuro. Utopia hoje, carne e osso amanhã.
VICTOR HUGO

Meu método consiste em se esforçar ao máximo para encontrar a coisa certa a dizer e, então, dizê-la da maneira mais leve possível.
GEORGE BERNARD SHAW

O homem que sofre antes de ser necessário, sofre mais que o necessário.
SÊNECA

A arrogância torna você pesado, desajeitado e vão. Para ser um guerreiro, é preciso leveza e flexibilidade.
CARLOS CASTAÑEDA

Colaboradores

"GOSTO DE ESCREVER PARA A *MH* PORQUE A REVISTA ME AJUDA A EXTRAIR A PROFUNDIDADE DE TEMAS LEVES. FALAR SOBRE OS GRANDES SEDUTORES DA LITERATURA FOI UMA EXPERIÊNCIA GRATIFICANTE"

Dagomir Marquezi, jornalista

Dagomir Marquezi

Para ele não basta ser jornalista, tem que participar. Não à toa se tornou um representante brasileiro do jornalismo "gonzo"

– surgido nos EUA, em que o autor abandona a pretensão à objetividade e se mistura à ação. Com esse espírito, em andanças por *VIP* e *Playboy* já foi exibido dentro de uma jaula no zoológico. Colunista de *Placar* e *Info*, nesta edição Dagomir vasculhou sua biblioteca de clássicos e se debruçou na arte da conquista dos mestres da sedução em *Não Vai Ter pra Ninguém*. Como conquistador, diz que sempre esteve mais para Casanova do que para Don Juan. Veja o que ele quer dizer com isso a partir da página 82.

Thais Szego

Embora jovem, com 30 anos, a jornalista começou a vida profissional na Editora Abril já há 11 anos, colaborando com revistas como *Nova*, *Claudia* e *Saúde*. Acabou se fixando nesta última, em que se especializou em saúde, beleza e fitness. O mais legal é que ela sempre levou a sério as dicas que dá nas reportagens: pratica caminhada, spinning e ginástica localizada, segue uma alimentação balanceada e é antenada com cuidados com o corpo. Thais estreia em dose dupla na *MH*,

assinando *De Bujão a Tanquinho* (pág. 58) e *Seu Abdome em Jogo* (pág. 88). Na vida pessoal, sua grande paixão, porém, são as viagens feitas com o marido: em cinco anos, já esteve em 15 países.

Edson Lovatto

Jornalista por formação e ilustrador por vocação, desde 2007 ele desenha para ganhar a vida. Gosta do cheiro do nanquim, de desenhar em retalhos de papel, de decorar atalhos no Photoshop e de vasculhar livros e sites de ilustradores. Treinou e competiu

em torneios de tênis de mesa – que faz questão de frisar que não é pingue-pongue! – dos 12 aos 21 anos para depois virar "sedentário convicto". Para relaxar, curte namorar e ouvir música. Na revista, é fã das dicas de sexo e nutrição. Pela terceira vez, ele colabora com a gente: é dele a ilustração da seção *Diga pra Gente* (pág.18).

Vinícius De La Rocha

Há um ano e meio o jornalista deixou Porto Alegre para batalhar alguns de seus sonhos em São Paulo. O primeiro deles já conseguiu realizar: escrever para revistas. Na Editora Abril, tem matérias publicadas em *Contigo!*, *Bons Fluidos*, *Vida Simples*, *Saúde*, *Você S/A* e agora na *Men's Health*. Mas quer muito mais ainda. Como, por exemplo, ser roteirista, o que o fará unir sua habilidade com a escrita com a paixão pelo cinema. Em relação aos cuidados com o corpo, diz que tomou jeito e voltou a malhar ao ver os 30 anos se aproximarem e o ponteiro da balança subir. Além de musculação, corre três vezes por semana e pratica boxe. Com tanto fôlego, inspirou-se e mandou ver na reportagem *Estressado? Respire Fundo* (pág. 94).

Online

Veja este mês em

Men'sHealth.com.br

Muita coisa para você viver melhor

Prepare o pedal

A gente acredita que pedalar faz bem para você – melhora seu condicionamento cardiorrespiratório, melhora seu astral e transforma suas pernas em toras – e para o planeta. Por isso preparamos no site um especial sobre bicicleta. Você encontra lá reportagens com muitas dicas para curtir sua bike, os lançamentos das principais marcas e um treino de musculação para ganhar força nos membros inferiores. Então pedale já para nossa página.

FALE CONOSCO

>> Estamos sempre avaliando sugestões para reportagens, capa ou mesmo novas seções, e, para isso, precisamos de opiniões. Se você quer ajudar a formatar a *Men's Health*, envie seu comentário para menshealth@abril.com.br. Muito obrigado!

>> Newsletter

Quer receber nossa carta online gratuita com o conteúdo da *Men's Health*? Cadastre-se em www.menshealth.com.br/newsletter e receba por e-mail as novidades da maior revista masculina do mundo.

>> Quer assinar a *Men's Health*?

Visite nosso site www.menshealth.com.br

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL (1); MYRIAN DOMINGUETTI IMAGES

Os convidados do mês

Geraldo Medeiros Neto

Professor do Departamento de Clínica Médica na Faculdade de Medicina da USP, o endocrinologista colaborou com a matéria *Desarme a Armadilha*. Veja a partir da página 72 os problemas que a gordura abdominal causa à saúde e como evitá-los.

DICA DO ESPECIALISTA: "A obesidade leva a um risco dez vezes maior de morte súbita. Cada valor do índice de massa corpórea (IMC) que ultrapassa a casa dos 30 subtrai dois anos na expectativa de vida. Se chegar a 40, são 20 anos a menos. Para viver mais e melhor, aposte em uma dieta rica em fibras com pouco carboidrato e muito exercício".

Marcelo Bichels Leitão

Ele é especialista em medicina do esporte e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Na edição deste mês, o médico ajuda a explicar como o futebol, o surfe, o boxe e o remo, entre outras modalidades, podem acabar de vez com sua pança. Corra para a página 88 e leia *Seu Abdome em Jogo*.

Carlos Eduardo Carrion

Além de conquistar e derreter o coração de sua garota, um beijo bem dado pode fazer sua cama pegar fogo. O que você precisa saber está na reportagem *Beije para ter Sexo*, na página 40, com dicas de especialistas em comportamento, como o terapeuta sexual e consultor da *MH*.

NOSSOS ESPECIALISTAS

CARDIOLOGIA

Mário Maranhão
Cardiologista, professor da UFPR, fundador do Instituto Qualvitae.

CIRURGIA PLÁSTICA

Alan Landecker
Cirurgião, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

DERMATOLOGIA

Luciane Scattone
Mestra pela Faculdade de Medicina da USP, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, de Laser e da Academia Americana de Dermatologia.

Marcus Maia
Dermatologista e professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa, em São Paulo.

ORTOPEDIA

Eduardo Barros Puertas
Professor-doutor, associado livre-docente e chefe do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp.

Rene Jorge Abdalla
Coordenador científico do Centro de Traumatologia do Esporte do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp e diretor do Centro de Ortopedia e Reabilitação do Esporte do HCor, em São Paulo.

SEXO E SAÚDE MENTAL

Carlos Eduardo Carrion V. de Oliveira
Psiquiatra, membro da Associação Brasileira de Estudos sobre a Impotência.

Carmita Abdo
Psiquiatra, livre-docente da Faculdade de Medicina da USP e coordenadora do Projeto Sexualidade do Hospital das Clínicas (SP).

Jussania Oliveira
Psicóloga e terapeuta sexual, docente da Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana e da Faculdade de Medicina do ABC (SP).

Maria Helena Vilela
Educadora sexual e diretora do Instituto Kaplan de Sexualidade, em São Paulo.

ENDOCRINOLOGIA

Márcio Mancini
Presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Tércio Rocha
Endocrinologista, membro da Sociedade Brasileira de Medicina Antienvelhecimento e consultor da Academia de Medicina Estética.

FISIOLOGIA DO ESPORTE

Carlos Eduardo Negrão
Professor titular da Escola de Educação Física e Esporte da USP e diretor da Unidade de Reabilitação Cardiovascular e Fisiologia do Exercício do InCor, em São Paulo.

UROLOGIA

Celso Gromatzky
Diretor da Sociedade Brasileira de Urologia, professor da Faculdade de Medicina do ABC e médico do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Paulo Egydio
Urologista do Hospital das Clínicas e do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

OTORRINOLARINGOLOGIA

Paulo Emmanuel Riskalla
Professor do Departamento de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço da Unifesp.

MEDICINA ESPORTIVA

Turíbio Leite de Barros
Doutor em fisiologia do exercício pela USP e responsável pelo Setor de Fisiologia do Exercício do Departamento de Futebol Profissional do São Paulo Futebol Clube.

Wagner Castropil
Membro titular da Sociedade Internacional de Medicina Esportiva. Responsável pelos departamentos de medicina esportiva do Esporte Clube Pinheiros e da Confederação Brasileira de Judô.

CLÍNICA-GERAL

José Carlos Campos Velho
Clínico e geriatra dos hospitais Beneficência Portuguesa e Santa Catarina, em São Paulo.

Silvio Donatangelo
Clínico-geral do Hospital Sírio-Libanês.

GASTROENTEROLOGIA

Eduardo André
Doutor em gastroenterologia pela FMUSP e membro internacional da Associação Americana de Gastroenterologia.

NUTRIÇÃO

Heloisa Guarita
Nutricionista consultora da equipe de remo do Esporte Clube Pinheiros, do Clube Esperia e diretora da RG Nutri, em São Paulo.

Tânia Rodrigues
Nutricionista e diretora da RG Nutri e professora convidada dos cursos de pós-graduação da USP e da Unifesp.

HOMEOPATIA E MEDICINA ALTERNATIVA

Flávio Dantas
Professor titular da Universidade Federal de Uberlândia (MG) e vice-presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura.

ESTÉTICA

Valcinir Bedin
Dermatologista, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina Estética e da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo.

FERNANDO CAVALCANTI. FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Diga pra gente

menshealth@abril.com.br

Manutenção garantida

Sou ex-lutador de jiu-jitsu e surfista. Já pratiquei muita atividade física, mas hoje não tenho tempo. Não fossem as dicas de dieta e exercícios da *MH*, eu estaria uma baleia. Afinal, é difícil manter o corpo depois que você para radicalmente com exercícios de alto nível de condicionamento.

RENAN ZACCHI, MONGAGUÁ – SP

Novo radical

Parabéns pela matéria sobre trekking da edição de julho. A revista me ajudou a encontrar um novo prazer na vida.

FERNANDO GONÇALVES, JUQUIÁ – SP

Conquistar um braço forte

Percebo que muitas mulheres observam os braços dos homens na hora da conquista. Acontece que não consigo fazer meus bíceps crescerem muito. Existe algum segredo? Vocês poderiam fazer uma matéria a respeito?

PAULO VIEIRA, GOIÂNIA – GO

No pôster desta edição você encontra o esperado treino para aumentar seus bíceps, Paulo. Vá preparando e as camisetas de manga curta e pode esperar os elogios das mulheres.

Capa da edição de julho

Sem queimação

Já tive problemas de má digestão. Por isso, queria agradecer pela reportagem *Não Brigue com Seu Estômago*, de julho. Ela trouxe ótimas dicas para prevenir problemas digestivos. Esse é um dos motivos pelos quais leio a revista: vocês sempre trazem informações práticas que ajudam o homem no dia-a-dia.

RONALDO SCARLOT, RECIFE – PE

Bem nutrido

Parabéns pelas reportagens de nutrição, são claras e diretas, perfeitamente explicadas. Mostrar alimentos saudáveis é fácil, qualquer um faz, mas explicar do jeito que vocês fazem é muito interessante. Saber dar informação de qualidade não é para qualquer um.

RAFAEL MADUREIRA, MACAÉ – RJ

Toxoplasmose

Há uma informação errada em *Saudável pra Cachorro*, da edição de junho, dizendo que o homem pode pegar toxoplasmose por meio de alimentos contaminados por fezes de cães. Somente felinos eliminam os ovos nas fezes. A única forma de contaminação pelo cão seria ingerindo sua carne mal cozida. Pega-se a doença por ingestão dos ovos em dejetos de animais contaminados, especialmente gatos, que podem estar em qualquer solo onde o animal transita. É a forma de transmissão mais comum no nosso meio.

GILTON LUIZ ALMADA, VETERINÁRIO DO CENTRO DE INFORMAÇÕES ESTRATÉGICAS E RESPOSTAS EM VIGILÂNCIA EM SAÚDE, VITÓRIA – ES

Valeu a correção, Gilton.

Início | Participar do orkut | Mais | Ajuda

De olho no Orkut

Comunidades virtuais de leitores da revista dizem o que pensam da *Men's Health*

Soja lado 1

Achei fenomenal a matéria sobre soja. Esse assunto era chato e mal abordado. Daqui a pouco, iriam inventar brócolis de soja.

VINÍCIUS

Soja lado 2

Fiquei preocupado com a matéria sobre a soja, pois sou vegetariano desde os 7 anos. Estou indo ao médico para ver se está tudo certo. Imagine se começo a ter peitos e meu amigão começa a ficar flácido?

MARCELO

Palavra de ectomorfo

Comprei a revista pela matéria *Seu Corpo sob Medida*. Sempre fui magro e estava pensando em fazer uma atividade física. Descobri que sou ectomorfo e vi o treino para meu perfil. Tive o incentivo que faltava.

MARCELO

Treino vapt-vupt

Achei bem legal o pôster que trouxe um treino rápido de 30 minutos. Ele é bom para os dias em que não dá tempo de malhar direito. Vai me ajudar.

NANDO

Agrupa Título ao Google

Faça contato

Men'sHealth

Para enviar comentários, sugestões, críticas e informações sobre as reportagens e o site da *Men's Health*
Caixa Postal 11079
CEP 05425-902
São Paulo – SP
Fax: (11) 3037-6954
E-mail:
menshealth@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado. O endereço eletrônico só não será divulgado a pedido.

Para assinar
www.assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828
(outras cidades)

Para renovar a assinatura, comunicar mudança de endereço ou tirar dúvidas sobre pagamento e entrega da revista
www.abrilsac.com
Tel.: (11) 5087-2112
(Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752112
(outras cidades)
Fax: (11) 5087-2100
(de 2ª a 6ª, das 8h às 22h)

Como anunciar
Men's Health
www.publiabril.com.br
SP (11) 3037-4361
RJ (21) 2546-8100
Outras praças (11) 3037-5759
(de 2ª a 6ª, das 9h às 18h)

Edições anteriores
Venda exclusiva em bancas pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite a seu jornaleiro.

Trabalhe conosco
www.abril.com.br/trabalheconosco

Gil, o garçom

Tire suas dúvidas sobre mulheres, emprego e outras coisas que dão trabalho

GIL PARCEIRÃO, há 20 anos tenho esta dúvida: quanto insistir na conquista de uma mulher?

GUILHERME FERREIRA, POR E-MAIL

Tudo depende do seu faro, do feeling e de quanto calor a moça faz explodir no seu pistão. O faro vai indicar se ela é realmente legal. O feeling vai dar o termômetro do interesse dela. Se essas duas medições apontarem um valor médio, analise o outro medidor: se a explosão no cabeçote estiver vazando pelas juntas, insista. O próprio fato de você mostrar interesse real (não vale babar, que a mulher foge) pode fazer você subir no conceito dela. E se não der em nada, paciência: do chão ninguém passa.

GURU GIL, minha mulher é maravilhosa, mas às vezes me sinto preso, por causa do ciúme dela. Seria burro se a largasse em troca de menos cobrança?

RÉGIS PAULO E SILVA, POUSO ALEGRE – MG

Se for só por isso, seria. Cobrança você vai encontrar em toda mulher, é da natureza dela. A mulher quer proteção e isso a leva a chamar atenção, cobrar presença, indicar posse – isso, para não dizer que o esporte predileto delas é o resmungo, o que seria um exagero (ou quase). A solução é negociar: se ela encana com o futebol, com a cerveja com os amigos ou com o trabalho até mais tarde, convide-a para ir junto uma vez (claro, se o campo estiver liberado). Ela vai ficar mais tranquila. Agora se ela encana com tudo, você tem direito de dar piti. E, se ela quebrar mais barraco que você, aí, sim, é indicação de que, quem sabe, pedir as contas não seria um caminho. Mas você sabe: quem pede demissão quase sempre se ferra...

GIL, seu cabra da peste, minha sogra vive me convidando para comer buchada de bode e dobradinha no domingo em família, mas sempre desconverso. Pega mal?

WASHINGTON CAVALCANTI, OLINDA – PE

Pega. Um dia você vai ter de ir a esses almoços. Você tem o direito de não gostar do cardápio – altamente nutritivo, diga-se –, mas não de evitar o convívio com a família da moça. Vai ser mais fácil do que você pensa. Provavelmente ela vai oferecer uma cachacinha de aperitivo (se não rolar, peça baixinho para sua mulher). Aí você calibra umas duas doses. A buchada vai descer feito ratatuille. Uma cerveja na sequência ajuda a assentar o tijolo. Termine com dois antiácidos. Agora, se a sogra parecer a Sophia Loren, desconfie: foi pinga demais.

GIL, não aguento mais fila: é fila para o restaurante, para o cinema, para o estacionamento, para a farmácia... Que faço?

FERNANDO HENRIQUE DAMASCENO, SÃO PAULO – SP

No Brasil, fila é sinal dos tempos: é reflexo (ruim) do enxugamento das empresas, que deixam menos funcionários para atender o público (o bar aqui é um exemplo), e (bom) da distribuição de renda dos últimos 20 anos. Solução? Sinto informar: ou você vira milionário (e aí vai haver fila na porta de sua sala de gente pedindo grana) ou você faz um programa doméstico. Quer dizer, se quiser encarar a fila do supermercado...

GIL, SEU MANÉ, por que quando vou buscar cerveja na cozinha meu time leva um gol?

ROBSON GONZAGA, CAXIAS DO SUL – SP

Gaúcho, a questão é estatística: quanto mais vezes você deixar o sofá da sala, mais chances de sincronizar esse movimento com um gol. Ou seja, você deve estar enxugando os tubos na frente da TV. A solução? Deixe uma garrafa de água na mesinha de centro e alterne sua sede com ela. Ou compre um frigobar...

FOTO: JAIR MAGRI | CABELO E MAQUIAGEM: ELCIO ARAGÃO (MAISENA) – FIRST | AGRADECIMENTOS: BAR GENIAL WWW.BARGENIAL.COM.BR

Estou acima do peso. Que roupa escolher para dar uma disfarçada?

PAULO RAFAEL, JABOATÃO DOS GUARARAPES – PE

"Evite listras horizontais e estampas grandes", diz a consultora de imagem Milla Mathias, de São Paulo. Nas calças, proibidas as barras italianas, que encurtam as pernas. Fugir dos contrastes é outro segredo: opte por calças e camisas ou camisetas em tons próximos ou da mesma cor, que alongam sua figura. "Nada de camiseta branca e calça preta, por exemplo", avisa Milla. Não use cintos muito chamativos, que criam uma linha horizontal que divide a silhueta ao meio. Abuse das listras verticais estreitas e das camisetas com decote em V, que alongam o pescoço. Fuja de peças muito largas, justas ou compridas, "porque elas evidenciam o que você tem a mais", frisa a consultora.

Quero ganhar energia. Qual a melhor fruta para comer pela manhã antes de treinar?

SÉRGIO BELLUTO, LONDRINA – PR

Escolha uma fruta de baixo nível glicêmico para que o carboidrato atinja a corrente sanguínea mais lentamente. "Assim, você mantém um bom nível de energia por mais tempo", diz Anna Castilho, nutricionista e consultora de dietas personalizadas do Instituto de Metabolismo e Nutrição de São Paulo. A especialista indica maçã, pera, pêssego e ameixa vermelha para você comer antes de treinar. Se você curte frutas, coma também após o exercício. "Depois do treino, ocorre o contrário: opte por frutas de alto nível glicêmico, pois nesse caso você precisa de uma rápida absorção de carboidratos", explica. Nessa hora, boas escolhas são melancia, manga, kiwi e abacaxi.

MITO DO MÊS

Tomar vitamina C efervescente todo dia protege contra a gripe

FALSO

O suplemento só é indicado para carência de vitamina C e também não previne resfriados, diz Silvio Donatangelo, clínico-geral e pneumologista de São Paulo, e consultor da *MH*. O médico explica que os comprimidos fornecem de 1 a 2 gramas da vitamina e o corpo aproveita apenas 200 miligramas: o resto é eliminado pela urina. "Para prevenir a gripe, só vacina", finaliza.

Nunca sei o que fazer com o caroço da azeitona. Devo tirá-lo da boca com o garfo ou com a mão?

ROBERTO VERNILLO, SOBRADINHO – DF

Betão, o correto é retirá-lo com a mão em forma de concha, ensina a consultora de etiqueta Lígia Marques, de São Paulo. A fórmula vale para outras sobras chatas, como espinhas de peixe. "Para qualquer coisa que você precise tirar da boca, a ideia é escondê-la com a mão e colocá-la discretamente no prato", diz Lígia. No couvert dos restaurantes ou no petisco do bar, os caroços devem ficar nos pratinhos individuais servidos pelo garçom (o pratinho fica do lado esquerdo do prato, ok?).

Meu horário de trabalho não permite que eu faça seis refeições, no máximo quatro. Quero ganhar músculos. O que faço?

KARL AYRES, GUARAMIRIM – SC

Você tem duas opções. A primeira é fazer lanches rápidos; a outra é caprichar um pouco mais nas refeições, sugere a nutricionista Fúlvia Gomes Hazarabedian, da FGH consultoria nutricional de São Paulo. O importante, diz ela, é não ficar muito tempo sem se alimentar: "Daí ocorre hipoglicemia, queda de açúcar no sangue, o que prejudica o crescimento muscular". Para ficar bem nutrido na correria, tenha à mão barras de cereais ou de proteína, frutas secas e biscoitos integrais em pacotes individuais. Para molhar a garganta, sucos prontos ou bebidas à base de soja. Segundo Fúlvia, alimentar-se a cada três horas é o ideal para quem quer ganhar (e conservar) massa muscular. Mas fique esperto: importante mesmo é não ficar mais de quatro horas em jejum.

Uma dentista me disse que escovar os dentes uma vez por semana com água oxigenada ajuda a clarear os dentes. É fato?

JACKSON BARBOSA, SANTA ISABEL – SP

Não vale a pena. O uso do produto surgiu a partir de uma experiência feita em 1960 pelo ortodontista americano Bill Klusmier, que estudou o efeito do peróxido de hidrogênio no tratamento da gengivite e notou clareamento dental nos indivíduos pesquisados. A água oxigenada chegou a ser indicada no tratamento de problemas gengivais e feridas na boca, pelo efeito germicida. "Ela pode causar queimaduras na boca e seu sabor é muito ruim. Além disso, ela espuma na boca", alerta o dentista Marcelo Falsi, professor do Centro Internacional Odontológico Brasileiro, de São Paulo. Se você pretende fazer branqueamento, procure um dentista. Ele vai identificar a causa do escurecimento dos seus dentes (consumo excessivo de refrigerantes e café, cigarro ou má escovação, por exemplo) e indicar a melhor opção para você.

TEM UMA PERGUNTA?

Mande para nós sua dúvida sobre saúde, fitness, nutrição, esporte, cuidados pessoais, sexo, trabalho ou qualquer tema abordado na *Men's Health*. Se sua pergunta for selecionada, ela será respondida por um especialista da área e publicada nesta seção da revista.

Envie seu e-mail – com nome completo, cidade e estado – para *menshealth@abril.com.br* ou escreva para *Men's Health* – Av. das Nações Unidas, 7221, 12º andar, São Paulo – SP, CEP 05425-902. Se preferir, mande um fax para (11) 3037-6954.

Nossas respostas não devem ser consideradas informações que substituam o aconselhamento médico. Toda correspondência recebida é propriedade da *Men's Health*.

Pergunte à vizinha

A verdade nua e crua sobre as mulheres, por nossa adorável colega

Por **Carol Toledo**

CA, minha mulher sugeriu que a gente transasse com mais uma mulher. Não sou a fim. Vou parecer estranho?

TOBIAS MATOS, SÃO PAULO – SP

Bem, digamos que, se seus amigos ficarem sabendo disso, você será motivo de chacota na turma. Mas eles não precisam saber, certo? Então, guarde o segredo para você. E explique para sua mulher que você só tem tesão por ela e está satisfeito. Mas, Tobias, diante dessa recusa, mostre que você vale por dois.

CAROL, eu guardo dinheiro e minha parceira gasta cada vez mais. Temos futuro juntos?

GLÁUCIO DIAS, SÃO PAULO – SP

Gláucio, as mulheres realmente perdem o controle diante de uma vitrine e gastam além da conta, movidas pela fé de que uma força maior vai cobrir a conta bancária. Até aí o drama é pequeno – ou do tamanho dos juros. O que pega é quando os objetivos de vocês se distanciam. Será que ela quer um sítio com você ou um armário cheio de sapatos e bolsas de grife? A resposta é muito reveladora...

Vamos tirar férias e minha namorada quer ir a Nova York. Eu quero acarajé na Bahia com os amigos. E agora, Carol?

MARCELO LEITE, BELO HORIZONTE – MG

O ideal seria conciliar os dois programas sem brigas ou rancores. Mas a vida real não é bem assim. Geralmente essas dúvidas aparecem para dar uma sacudida na gente. Tente fazer um pacto, uma agenda de viagens, para que vocês dois fiquem satisfeitos e viajem felizes. Se ela for com você contra a vontade, você teria mais uma mala para carregar. Fosse você o contrariado? Ela carregaria um contêiner. Ninguém merece.

CAROLZINHA, minha noiva quer casar na igreja, eu nem em Deus acredito. Como escapo desse mico?

JOÃO GOUVEIA, CURITIBA – PR

Propondo algo cool e moderno. Assim ela não pensa que você está literalmente fugindo do altar ou querendo sair fora da relação. Sugira uma festa menos tradicional, mais com a cara de vocês dois. Ou pule a cerimônia e essa gastança de dinheiro e vá torrar a grana numa viagem inesquecível. Enfim, só não vale ficar quieto ou incomodado com a igreja.

FOTO: IVAN BERGER ELA VESTE: MARISA / CABELO E MAQUIAGEM: JORGE ARRELI / PRODUÇÃO: GABI COMAS

www.q-unique.com.br
TRANCE
Simplicity is the ultimate sophistication
Pentágono
0800 774 1323
UNIQUE

"Amigo é coisa pra se guardar..."

SEXO

Amigos, amigos... Sexo faz parte!

Passe de melhor amigo para melhor amante com nosso guia

Por **Sofia Solves**

Ela tem um bom papo, é companheira, divertida e, ainda, é atraente. Por que não aprofundar a amizade? Se souber conduzir a situação, você pode se dar bem. Um estudo da Universidade Estadual da Pensilvânia (EUA) mostra que mais da metade das mulheres que dormem com um amigo não está interessada em um relacionamento. Ou seja, os benefícios dessa amizade são imensos. Decore nosso guia. O sucesso é garantido:

>> Dê duro **Aproveite a posição estratégica de amigo e pesquise gostos e manias. Entenda como são os caras com quem ela sai, o que a atrai e o que estraga a relação. Ouça tudo o que ela diz. "Essa é uma das regras dos grandes sedutores", garante a sexóloga paulista Carmen Janssen, autora do livro *Massagem Sensual para Casais Enamorados* (Carmen Janssen, 96 págs.).**

>> Mantenha certa distância **Se você age como amigo e coloca todas as cartas na mesa, você será visto como amigo. Somente amigo. Exemplo: ficar com ela ao telefone por horas ou ligar toda noite para saber como foi o dia. Isso não funciona – é coisa de amigo. Dê uma sumida. Só assim passará de parte da mobília a alguém de quem ela sente falta e quer ver. Possivelmente sem roupa...**

MIXER

FITNESS
Aprenda a queimar litros de gordura
PÁG. 26

SAÚDE
Descubra se o seu escritório detona seu corpo
PÁG. 28

VISUAL
Você pode fazer uma lipoaspiração
PÁG. 32

>> Formate a relação Faça com que ela inconscientemente se veja como sua garota em potencial. Um bom caminho para chegar a esse ponto é conversar sobre características de que você gosta em uma mulher e que ela obviamente tem. No último minuto, provoque dizendo que ela está fora de questão por qualquer motivo. Acredite: se ela for humana, ela vai querer que você a queira.

>> Crie o clima Quando estiver bem perto dela, apague a luz do teto e deixe só a do abajur. Assim, suas pupilas vão aumentar – o que ocorre também quando desejamos alguém. E nós estamos programados para nos atrair por quem está atraído por nós... Pense como será quando levá-la para a cama. Isso também eleva seu nível de testosterona. Ela vai sacar algo diferente no ar.

>> Mude sua postura Mostre que algo está diferente. Se não encostava nela com frequência, toque nas mãos, nos cabelos dela. E sempre olhe-a nos olhos. Aos poucos, avance. Como amigo, você tem liberdade para conversar sobre sexo e descobrir o que ela gosta. Com essas informações em mãos, brinque e vá em frente. Independentemente da resposta, reforce que continuam amigos.

ROB WILKINSON/ALAMY/OTHERIMAGES

EDIÇÃO ESPECIAL ADEUS, BARRIGA

Você pode!

Deixe a pança no passado

[1]

Não basta dar a largada para perder peso. Saiba como correr para queimar gordura

Você resolveu correr para emagrecer e, mesmo suando a camisa, o ponteiro da balança continua imóvel? Ou você já é um corredor de longa data e, há um tempo, não consegue perder um grama? Bom, se a alimentação está sob controle, o erro pode estar no seu treino. Veja como otimizar seu programa de corrida e fazer com que ele renda mais, ou melhor, menos em termos de peso.

Se você é novo na pista

Você faz musculação e bate bola no fim de semana. Nem por isso pode correr como um atleta de elite. Para a corrida, você é iniciante. Se sair correndo, os batimentos cardíacos irão ultrapassar a zona de treinamento adequada. Portanto, para queimar gordura, controle o coração – mesmo se o corpo aguentar mais. O ideal é manter a frequência cardíaca entre 60 e 75% da sua capacidade máxima. A fórmula para calculá-la é: 220 - SUA IDADE. Caso ultrapasse 75%, reduza a velocidade.

Se você é veterano

Você está adaptado e... acomodado. Corre os mesmos quilômetros há anos. Mas você já não perde peso. Quando você está adaptado à corrida, é fundamental variar a intensidade do treino para aumentar o gasto calórico. Essa variação faz com que seu corpo saia da zona de conforto e continue o processo de treinamento. Para começar, treine entre 75 e 90% da sua capacidade máxima, aumentando a velocidade. Mais: intercale corrida moderada, subida e variações de velocidade.

FONTE: ROY VIEIRA, PERSONAL TRAINER DA REEBOK SPORTS CLUB E DIRETOR DA LINEAR ASSESSORIA ESPORTIVA, E IVO MORAIS DA SILVA, COORDENADOR DE GINÁSTICA DA COMPETITION, AMBOS DE SÃO PAULO

ESCOLHA SEU PAR

GEL-NIMBUS 11 (ASICS)
Com cabedal leve, reduz o atrito com o pé. Tem também um sistema que aumenta a eficiência da pisada. *499,90 REAIS*, www.asics.com.br

PREMIER TRINITY III (REEBOK)
De material brilhante, é legal para corridas noturnas. O forro interno controla a umidade. *399,90 REAIS*, www.reebok.com.br

TERÁ ONE (OLYMPIKUS)
O ponto forte é o amortecimento, com uma aplicação no solado que dá apoio ao calcanhar e à planta dos pés. *249,90 REAIS*, www.olympikus.com.br

NIKE ZOOM VOMERO+4 (NIKE)
O solado de borracha possui resistência máxima à abrasão e promove o movimento natural do pé, além de absorver o impacto. *499,90 reais*, nikecorre.com

WAVE CREATION 10 (MIZUNO)
Solado mais largo na parte frontal e calcanhar desenhado para garantir estabilidade com conforto. *549,99 REAIS*, www.mizunobr.com.br

POR CHRISTIAN ANTONIAZZI

Personal Trainer

DE BEM COM SEU CORPO

Para manter o corpo saudável e definido, qual é a quantidade necessária de exercício?
SILVIO MENDES, SALVADOR – BA

Um corpo saudável deve ser trabalhado quatro vezes por semana, com estímulos que respeitem as individualidades e os limites de cada um. O ideal é um trabalho que mescle exercícios de musculação com atividade aeróbica, incluindo um descanso de um a dois dias entre as sessões. Planeje sua atividade física da seguinte forma: dois treinos de musculação semanais acompanhados de 30 minutos de atividade aeróbica de livre escolha. Nos outros dois dias, faça um aeróbico mais prolongado com duração de 40 minutos a uma hora e tente fazer meia hora de alongamento.

Faço musculação e estou ganhando massa nos braços. Qual cuidado devo tomar para eles não ficarem desproporcionais ao resto do corpo?
PEDRO GONÇALVES, SÃO PAULO – SP

Você deve observar quais músculos do seu corpo possuem facilidade de hipertrofia e procurar dar maior ênfase aos outros grupos, que ganham massa mais lentamente. Isso não significa que você deva deixar de trabalhar alguns músculos. É fundamental exercitar o corpo inteiro. Lembre-se: um corpo bonito tem que ter acima de tudo simetria e proporção.

Meu treinador não segue uma ficha de treino. Toda semana varia os exercícios. Seria melhor manter um plano por um período?
PAULO LOURENÇO, CAMPOS DO JORDÃO – SP

Planejar um treino é o mais recomendado para conseguir hipertrofia adequada. Procure manter os mesmos exercícios durante pelo menos oito sessões de cada grupo muscular, ou seja, cerca de dois meses para quem treina quatro vezes por semana. Já a carga utilizada deve ser alterada conforme o necessário.

Mande sua dúvida para nosso personal trainer. Escreva para menshealth@abril.com.br

[1] RODALE IMAGES FOTOS DIVULGAÇÃO

Demita as doenças

Descubra se o escritório está detonando sua saúde (e não estamos falando de estresse nem de chefe)

Poucos dias após voltar de férias seu corpo já reclama de novo? Se não pegou a gripe suína na viagem, você pode ser vítima do seu ambiente de trabalho. Saiba como se proteger.

Filtros A não ser que eles sejam limpos várias vezes ao ano, fique com a água mineral da lanchonete. A bactéria Legionella pneumophila pode contaminar a caixa-d'água e causar um tipo grave de pneumonia.

Impressoras Um estudo australiano mostra que modelos a laser emitem partículas de toner, material com potencial cancerígeno. Mais: elas também aumentam o risco de doenças cardíacas. O ideal é instalar a impressora num local isolado e ventilado.

Ar-condicionado Dutos contaminados espalham fungos no ar, causando a Síndrome do Edifício Doente. "As consequências vão de irritação nos olhos, rinite alérgica, dor de cabeça e coceira na garganta até pneumonia", explica o pneumologista Mauro Gomes, do Hospital Samaritano, em São Paulo.

Prédio lacrado A temperatura pode ser mais agradável no ambiente fechado, mas o risco de você respirar germes que ficam no ar é maior, pois eles não têm como sair. Faça pausas ao longo do dia para respirar ao ar livre.

Mais máquinas Copiadoras, aparelhos de fax e novamente as impressoras liberam ozônio. A quantidade diária é pequena, mas suas horas no escritório são longas... E em excesso o O3 pode causar dor no peito, falta de ar, tosse e irritação na garganta.

E você ainda acha que o chefe é do mal?

PRENDA-OS SE FOR CAPAZ

COMBATA OS RADICAIS LIVRES COM HÁBITOS SAUDÁVEIS

Seu corpo é uma máquina que circula a todo vapor: nela acontecem milhões de reações químicas por segundo, todas ao mesmo tempo. "Após essas reações, muitas vezes sobra um radical com carga negativa, que é o radical livre", explica Marcos Natividade, cardiologista e médico ortomolecular, de São Paulo. Ter até 5% dessas moléculas no corpo pode ser considerado normal – e bom: elas protegem você contra bactérias e vírus. Mas em excesso os radicais livres agem no organismo como se fossem ferrugem. Eles promovem e aceleram o envelhecimento e podem levar a doenças, como problemas cardíacos. Veja o que aumenta a quantidade desses vilões e combata-os com os mocinhos do pedaço, os antioxidantes:

VILÕES
- > Cigarro e drogas
- > Álcool
- > Gordura saturada e conservantes
- > Estresse
- > Gripes e resfriados
- > Atividade física exagerada
- > Exposição ao sol exagerada

MOCINHOS
- > Vinho tinto
- > Chá preto
- > Maçã
- > Cerveja
- > Suco de laranja

Durma como uma pedra

Fortaleça a garganta e acabe com o pesadelo da apneia do sono

Só quem dorme tem sonhos bons

Dorme mal? Acorda cansado? Você pode ter apneia do sono, mal que afeta 30% dos homens. "Quando você dorme, a musculatura da garganta relaxa, fazendo a faringe vibrar, e isso pode levar a uma parada respiratória", alerta Geraldo Lorenzi Filho, pneumologista do Instituto do Coração (InCor), de São Paulo. Além do ronco e do cansaço, o risco de doenças cardíacas aumenta. Para tonificar a garganta, médicos do InCor desenvolveram os seguintes exercícios:

1) Escovação: escove o centro da língua do fundo para a frente e depois as laterais.
2) Afilamento lingual: tocando o céu da boca, movimente a língua da frente para trás.
3) Língua sugada: mantenha a língua grudada no céu da boca.
4) Elevação de palato mole: diga "ahh", vibrando a garganta.
5) Movimentos de sucção: sugue as bochechas entre os dentes, formando um bico.
6) Movimento de mandíbula: movimente a mandíbula e o lábio de um lado para o outro.

Cerva é coisa fina!

Com sabores sofisticados (mas com preços idem), as cervejas são a bola da vez na gastronomia

Cerveja e comida estão cada vez mais divididinho o mesmo cardápio. Quando a combinação é bem-feita, tudo ganha mais sabor. Sem falar nos benefícios: "A cerveja é rica em antioxidantes, vitaminas, minerais e até fibras, provenientes dos cereais empregados em sua elaboração", diz a nutricionista Vanessa Pimentel, de São Paulo. A seguir, damos algumas parcerias de sucesso para você curtir mais a sua breja:

Pizza marguerita + pilsen

Por que funciona: a cerveja é leve e não agride a suavidade da pizza. E, por ser lupulada, corta a gordura do queijo e limpa o paladar entre as mordidas.
Bônus saudável: os lúpulos podem ajudar a diminuir o colesterol e prevenir coágulos.

Grelhado e hambúrguer + lager dunkel

Por que funciona: "Cervejas com maltes tostados, como a dunkel, combinam com os traços tostados do grelhado ou do molho barbecue", explica a cervejóloga Tatiana Spogis, de São Paulo.
Bônus saudável: segundo um estudo americano, quando filés foram deixados em pilsen por seis horas antes de fritar, um suspeito carcinogênico foi reduzido em 88%.

Carne de porco e salsichas + weissbier ou stout

Por que funciona: cervejas europeias funcionam bem com carnes ao estilo europeu, como joelho de porco e salsichão. Leve a mesma lição para outras cozinhas: cerveja asiática com sushi, mexicana com tacos.
Bônus saudável: a cevada contém flavonoides, que previnem o câncer.

Salada verde, ovos e queijos frescos + witbier ou helles lager

Por que funciona: "A regra básica é equilibrar as estruturas: pratos leves pedem cervejas leves e vice-versa", diz Tatiana.
Bônus saudável: cervejas de trigo podem ajudar a diminuir o risco de doenças do coração, dizem pesquisadores austríacos.

Salmão grelhado e queijos fortes + strong ales

Por que funciona: esses alimentos dominam o paladar e pedem força alcoólica, robustez e certa doçura. O álcool e a carbonatação cortam a gordura, e a doçura se sobrepõe.
Bônus saudável: cervejas refermentadas na garrafa são ricas em vitamina B.

Chocolate e frutas + stout ou fruit lambic

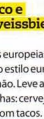
Por que funciona: prefira chocolate meio amargo para acompanhar o tostado da stout e as frutas, os bolos e as tortas com a fruit lambic. Você não saberá onde termina a cerveja e onde começa o doce!
Bônus saudável: o suco de cereja escura nas fruit lambics de cereja é um antioxidante mais poderoso do que o suco de laranja.

CINCO DELÍCIAS PARA TURBINAR SEU CARDÁPIO

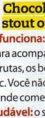
Por Airton Seligman

ANTARCTICA SUB ZERO (Brasil)
A dupla filtragem a frio deixou esta nova Antarctica mais suave, sem sumir com o sabor característico das pilsens da Ambev.
2,59 REAIS antarctica.com.br

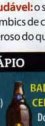
BAMBERG ALT (Brasil)
Boa cerveja artesanal brasileira, feita perto de São Paulo, esta alt traz o amargor típico das cervejas escuras de alta fermentação, mas mantém pouco álcool (4,8%). *6 REAIS* cervejariabamberg.com.br



STRONG SUFFOLK VINTAGE ALE (Inglaterra)
Escura (de um vermelho quase marrom), de alta fermentação, a Suffolk tem uma fórmula premiada que mistura líquidos envelhecidos dois anos em barris de carvalho com outros jovens, vigorosos, dando um sabor único. É uma espécie de patrimônio britânico. Tem 6% de álcool. *22 REAIS* boxerdobrasil.com.br



BADEN BADEN CELEBRATION (Brasil)
Doppelbock, com corpo e amargor no ponto. *10,99 REAIS* cervejariabadenbaden.com.br



GEUZE MARIAGE PARFAIT (Bélgica)
Nunca tomou uma lambic (fermentação natural, sabor complexo)? É a hora. Esta geuze avermelhada tem três anos de envelhecimento, poucas borbulhas e muito álcool (8%). *26 REAIS* www.buw.com.br

POR LUCILIA DINIZ

Prazer bem temperado

SEU PRATO MAIS SAUDÁVEL

É verdade que ao aquecer o azeite seus benefícios são perdidos?

PAULO LOMBARDI, SÃO PAULO – SP

O azeite suporta temperaturas em torno de 210 e 220 graus sem degradação substancial dos seus componentes. Portanto, é possível usá-lo na culinária sem que ele se transforme em componentes nocivos à saúde. Mas é preciso observar a temperatura e o tempo de exposição ao calor. Vale lembrar que os apreciadores do azeite preferem utilizar o tipo extravirgem apenas em temperatura ambiente para sentirem mais seu sabor. E não podemos esquecer que, apesar de o azeite ser benéfico à saúde, ele é tão calórico quanto os outros tipos de gordura.

Adoro pizza. Existe receita bem menos calórica que a tradicional?

JORGE LEMOS, RIO DE JANEIRO – RJ

O que torna a pizza mais ou menos gordurosa são seus ingredientes e as quantidades utilizadas. Experimente substituir a massa por fatias de berinjela. Grelhe lâminas do legume em uma frigideira antiaderente e coloque-as em uma forma de pizza. Para que as fatias não se desprendam, pincele clara de ovo. Polvilhe caldo de legumes e faça uma camada de peito de peru e tomate. Jogue por cima manjericão e orégano. Leve ao forno já aquecido.

Alimentos light e diet têm menos carboidrato? Quero cortá-lo para emagrecer.

DIEGO MARTINS, SÃO PAULO – SP

Nem sempre. Um chocolate diet, por exemplo, pode ter a mesma quantidade de carboidratos do normal. Esses produtos normalmente têm a quantidade de gordura e de açúcar reduzida. Em vez de pensar em cortar o carboidrato, troque os refinados por versões integrais, que são mais saudáveis. Substitua também o açúcar e o mel por adoçantes. Porém não elimine-os da dieta. Eles são vistos como vilões da perda de peso, mas lembre-se de que fornecem energia.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

ILUSTRAÇÕES: SCOTT CHAMBERS; FOTOS DIVULGAÇÃO

Deixe a foto falar

Não subestime o potencial da câmera do seu celular

Com algumas técnicas, você pode tirar fotos dignas de um paparazzo e divulgá-las por aí. Damos aqui um guia para você virar o Cartier Bresson dos celulares. Bem, ou quase isso.

Conheça o aparelho A maioria dos telefones não tem muitos recursos – é a máquina de 2 a 3 megapixels e só. Portanto, antes de sair clicando, faça testes para entender a resposta à luminosidade, às texturas e às formas irregulares.

Encontre a luz certa Fotografe na sombra, uma hora antes do pôr-do-sol ou fique de costas para o sol. Acerte o modo da câmera: ensolarado, nublado, noturno. "Com as condições ideais, câmeras de até 3 megapixels entregam um bom resultado para impressão", afirma Alexandre Giarolla, gerente de produtos da Motorola.

Dê uma de artista As câmeras de celular têm sensor vulnerável à distorção. Crie um borrão artístico em vistas noturnas ou fotos em movimento, girando o punho ao apertar o botão.

Segure com firmeza Em muitos celulares, o disparador é o mesmo botão do cursor do telefone, o que reduz a estabilidade. Segure o aparelho com as duas mãos e não se mova por alguns segundos depois de bater a foto.

Depois você pode até ligar para alguém...

Fique próximo Mantenha uma distância de 30 a 90 centímetros do objeto a ser fotografado. Mais do que isso compromete a claridade. Descarte o instável zoom digital. E, se possível, processe a imagem no computador depois.

Acerte seu aparelho Para uma foto de qualidade, configure seu celular da seguinte forma:

>> Tamanho da imagem: os mais altos possíveis
>> Equilíbrio de branco: automático
>> Compressão: a mais baixa possível
>> ISO: o mais baixo possível
>> Exposição/brilho: padrão

NA REDE, NEM TUDO É PEIXE

7 REGRAS PARA VOCÊ SE DAR BEM NA INTERNET

>> Regra 1: Escolha o lugar
Há várias salas de bate-papo divididas por temas. Escolha uma adequada a suas intenções. Investir pelo Twitter é legal se você já sabe quem ela é.

>> Regra 2: Siga o estilo dela
Se a descrição dela for longa, bem pensada e com português correto, ela merece o mesmo tratamento. Lembre-se: as mulheres querem que você se esforce.

>> Regra 3: Mostre emoção
Pergunte sobre ela e fale de você. Parece simples, mas você sairá em vantagem, porque a maioria dos caras simplesmente faz contato, sem iniciar uma conversa.

>> Regra 4: Saiba o limite
Cara a cara, uma história que mostra seu lado engraçado funciona bem. Mas, na web, tom e linguagem corporal não fazem parte do contexto. Tente assuntos que não deem margem a equívocos.

>> Regra 5: Personalize
Não seja muito vago. Mulheres querem respostas pessoais e emocionais. Copy + paste, nunca! Deixe claro que você leu o perfil dela e pensou antes de escrever.

>> Regra 6: MSN só depois
Só use mensagens instantâneas depois de e-mails promissores. Senão, será visto como um mala. Ou pior: correrá o risco de ser bombardeado no MSN.

IMAGENS: STOCKBYTE

Senha? Qual delas?

Aprenda truques para decorar as inúmeras senhas que você usa

Escolher senha é um desafio: ela não pode ser simples nem óbvia, tampouco complicada a ponto de ser esquecida. Use estas dicas para criar senhas seguras e memoráveis:

>> 14voce4p455w0rd
Uma boa senha deve ter pelo menos oito caracteres, entre números e letras. Parta de alguma palavra e substitua letras por números semelhantes graficamente: **I** por 1, s por 5, e por 3, a por 4, O por 0. Eduardo vira 3du4rd0.

>> Anote no post-it
Parece absurdo, mas escreva de um jeito que ninguém adivinhe, nem mesmo lendo a anotação. Escolha uma música. Pegue a primeira (ou última) letra de cada palavra do título. Se quiser, use também o método anterior.

>> Use a emoção
Ela é a chave para uma boa lembrança. Se alguma coisa afeta você, você se lembrará dela facilmente. Por exemplo: o mascote de seu time mais o ano do último campeonato ganho.

Aspiração ou suor?

Conheça os bastidores da lipo, cirurgia que elimina a gordura que insiste em ficar

Você treina, segue uma alimentação saudável, evita exageros e, mesmo assim, não consegue se livrar dos pneus? Você não está sozinho. Para acabar com o problema, muitos homens estão recorrendo à lipoaspiração, cirurgia para remoção de pneus, papadas e gomos inconvenientes. "Estatísticas mundiais mostram que nos últimos anos a procura de homens pela lipoaspiração aumentou de 30 a 40%", afirma o cirurgião plástico Hélio Caprio, da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Antes de encarar a operação, considere estes tópicos:

Não basta apertar...

Seu corpo A lipo não remove toda a gordura do corpo. Ou seja, você não entra gordo e sai magro da operação. Ela é indicada para retirar pequenas quantidades de gordura que se acumulam no abdome, nos flancos abdominais, no peito e na papada do pescoço.

Riscos Embora seja uma cirurgia simples, há riscos. Eles são: parada cardíaca, infecções e reações à anestesia.

Cirurgião plástico A lipoaspiração só pode ser realizada por esse especialista, que tem condições para lidar com fatalidades. E só faça o procedimento em hospitais ou clínicas que tenham bloco cirúrgico.

Pré-operatório Antes da cirurgia, o médico deve pedir análises pré-operatórias de rotina, como exames de sangue, de urina, de pressão e raio X de tórax, entre outros. Só siga adiante se seu risco for baixo.

Pós-operatório A recuperação é rápida, mas há um certo desconforto – você vai tomar analgésicos e anti-inflamatórios. A região lipoaspirada também tende a ficar roxa, o que dura após algumas semanas. Para melhores resultados, os médicos aconselham usar cintas, camisetas elásticas ou faixas nos meses seguintes e fazer drenagem linfática para drenar o líquido gerado pela cirurgia.

O retorno Você não precisa tirar férias para fazer a cirurgia. Após cinco dias de descanso, você já pode voltar à ativa. Já atividades físicas ficam suspensas por cerca de duas semanas. E o retorno deve ser leve e lento.

Cuidar é preciso

4 preguiças de inverno que detonam seu visual (e sua reputação)

Segure até a primavera

>> Não lavar o rosto
Homens têm o poro mais oleoso e os poros mais abertos. "Não lavar entope os poros e aumenta o risco de ter acne e inflamações", alerta a dermatologista Denise Steiner, de São Paulo.

>> Pular o banho
Um dia sem banho não estraga a pele. Até mantém a camada natural de proteção. Mas, se você sua muito, saiba que no fim do dia as pessoas podem evitar sua companhia.

>> Não lavar o cabelo
Cabelos sujos e oleosos aumentam o risco de você ter seborreia. E isso pode acentuar a queda e a calvície.

>> Fazer menos a barba
Se a sua pele for oleosa e os pelos espessos, encare a lâmina. Não fazer a barba agrava a oleosidade.

POR CRISTIANA ARCANGELI

Cartão de visita

O SEU CUIDADO PESSOAL

Gostaria de ter os dentes brancos, sem gastar dinheiro. É possível?
CARLOS COSTA, SÃO PAULO – SP

O clareamento dos dentes não é mais um processo caro. Você pode fazê-lo no consultório com substâncias mais sofisticadas ou usar clareadores vendidos em farmácias. Eles vêm como fitas que você "cola" sobre a arcada e que clareiam em alguns tons a cor natural. Em uma semana você já nota o resultado. Caso opte por cremes dentais clareadores, não use em excesso, pois eles podem desgastar o esmalte.

Suo muito e no fim do dia já estou incomodado com a situação. Você tem alguma indicação de desodorante ou de algum produto?
MATHEUS MEIS, RIO DE JANEIRO – RJ

Já existem desodorantes com eficácia de uma semana. Eles são superfortes e realmente seguram a onda. Vendidos em farmácias, devem ser usados em dias alternados. Outra solução é optar pela aplicação de toxina botulínica, que suspende o trabalho das glândulas sudoríparas e, assim, reduz o mau cheiro.

Gosto muito de camiseta polo, mas minhas amigas dizem que é coisa de mauricinho. É verdade?
AUGUSTO LOPES, CAMPINAS – SP

Não vejo problema com a polo. Ela é uma ótima opção quando você não quer ficar muito arrumado, com camisa, nem muito informal, de camiseta. Ela é a medida de elegância sem excessos. Combine-a com jeans e sapatos mais despojados.

O que você acha da moda de usar All Star em todas as ocasiões? E como os deixo mais confortáveis?
DENIS MOTA, SÃO PAULO – SP

Eles estão realmente em alta e combinam com quase tudo. Mas, como são esportivos, devem ser usados em ocasiões mais informais. Não ficam legais com trajes sociais. Quanto ao conforto, tente resolver a questão colocando uma palmilha dentro do calçado.

Mande sua dúvida para nossa consultora. Escreva para menshealth@abril.com.br

FOTOS: STOCKXPERT

Risco zero

Embora pequenos, riscos e amassados detonam seu carro. Corra deles

A lataria do seu carro certamente não está no topo da sua lista de preocupações. Até que um dia você se dá conta de que ele quase parece um papel-alumínio usado. Antes de culpar o vizinho pelos incontáveis pequenos estragos, avalie como você vem tratando seu carro e mude alguns hábitos.

Tempo: as chuvas de granizo são as campeãs em agredir a lataria, segundo o mecânico Pedro Scopino, consultor do Sindicato das Empresas Reparadoras de Veículos e Acessórios. O desafio é saber quando as pedras destruidoras vão cair do céu. Segundo Gustavo Escobar, coordenador do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), "O risco é maior em dias quentes, acima de 30 °C, com chuva."

Manobristas: os vallets são famosos pelas raspadinhas na lataria. Mas cabe a você provar de quem é a culpa. O advogado Frederico Carvalho Neto, professor da PUC de São Paulo, alerta que o cliente primeiro precisa ter nota fiscal para comprovar o serviço. E ela nem sempre é oferecida. Quanto a ser ressarcido pelos danos, o tempo de espera para uma sentença chega a três anos.

Estacionamentos: nem em estacionamentos pagos ou na sua garagem o carro está 100% seguro. As laterais são as mais prejudicadas. Como as vagas são muito pequenas, as portas acabam batendo no vizinho e vice-versa. Procure uma vaga reservada, tenha cuidado ao abrir a porta e torça para o vizinho ser educado.

MAIS CINCO CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TER

1. **Mantenha distância:** colar na traseira de outros veículos, especialmente caminhões e carretas, pode fazer com que pedras atinjam sua lataria.
2. **Olhe para cima:** fuja de árvores secas, que podem tombar, e de pássaros, pois as fezes corroem a pintura. Refazê-la chega a custar 10% do valor do carro.
3. **Encape o carro:** as capas de veículos são estranhas, mas protegem bem – principalmente se gatos habitam sua garagem.
4. **Fuja dos engates:** eles estragam os carros vizinhos ao entrar na vaga. Estacione longe do acessório.
5. **Seja polido:** duas vezes ao ano, faça um polimento. Ele protege o veículo contra o estrago de maresia e chuvas.

SÓ FALTA DIRIGIR

TRÊS EQUIPAMENTOS PARA AUMENTAR SEU PRAZER ATRÁS DO VOLANTE

>> Manobrista particular

O Park Pilot, da Bosch, é um grande parceiro na hora da baliza. O sistema conta com sensores nos para-choques que acionam avisos visuais e sonoros. 1 227 reais. www.bosch.com.br

>> Para ver e ouvir melhor

Com o retrovisor Vossor Phonebook, que tem viva-voz bluetooth, você atende a ligações e consulta a agenda no próprio espelho. Basta instalar o aparelho sobre o retrovisor de fábrica. 450 reais. www.unnix.com.br

>> Diversão e informação

A HBuster acaba de lançar um DVD que é também GPS. O HBD-9600DVD apresenta 590 mil pontos em 1 294 cidades e ainda funciona como aparelho de som. 1 899 reais. www.hbuster.com.br

FAVORITOS MH

Segurança sempre

Encarar os riscos da estrada ficou mais seguro com o Audi A6, novo modelo da marca alemã que acaba de chegar ao Brasil. Ele vem equipado com airbags inteligentes, que se adaptam ao motorista e ao carona. Sensores no banco analisam peso e tamanho dos dois e explodem com uma força adequada a essas pessoas, reduzindo as lesões. O A6 conta ainda com o Audi Parking System Advanced, que auxilia o motorista na hora de estacionar. O sistema conta com sensores acústicos e uma câmera que é acionada quando você engata a ré – assim é possível visualizar o objeto estático mais próximo do veículo. Ou seja, você só risca seu Audi se quiser. Preços a partir de 270 mil reais.

Garra, guitarra e farra...

Em CD duplo ao vivo e DVD de show, o Black Crowes volta a mostrar seu rock and roll arrepiante e atemporal

CDs

WARPAINT LIVE (CD duplo e DVD, ST2)
THE BLACK CROWES

Uma das mais importantes bandas de rock dos anos 90, o Black Crowes não resistiu à virada da década (do milênio?) e cada um dos irmãos Robinson (quem sabe o nome do resto da banda?) puxou seu carro. Em 2005, a banda se reuniu e recomeçou a compor e a tocar novamente. Mais três anos, e um CD excelente, *Warpaint*, viu a luz, quase oito anos depois do último álbum de estúdio de Chris, Rich e cia. Agora sai no Brasil simultaneamente *Warpaint Live*, o CD e o DVD da tour do novo álbum, registrados nos shows sold out que a banda fez em Los Angeles em 2008.

O primeiro CD do álbum reúne praticamente o material de *Warpaint*, com interpretações viscerais e com o free rock praticado pelos irmãos de Atlanta, Geórgia, reconhecidamente grandes compositores do rock de pegada anos 70.

O segundo CD traz duas composições próprias e covers dos anos 60 e 70. Destaque para *Torn and Frayed*, do set list do histórico *Exile on Main Street*, dos Stones (*leia abaixo*). O DVD mostra a energia cinética do vocalista e o astral compacto do resto da banda. A nova formação mantém o clima de riffs e grooves típicos do rock solto, meio farra, que Faces e cia. faziam – principal inspiração do BC. A pegada aqui é retrô, é verdade, mas a energia não. Você já andou de jeep? É a mesma coisa: é velho, mas não cansa nunca.

Kiko Neto

REMASTERS (8 CDs)
THE ROLLING STONES (Universal)

É a velha história: os caras fizeram uma turnê que estourou a boca (A Bigger Bang Tour), Scorsese fez um filme (*Shine a Light*) cuja trilha estourou a boca, e, claro, uma coisa leva a outra. Saem agora oito dos mais espetaculares discos dos Stones, a banda que mais encarna a vibração, a inteligência e a vida boa (imaginária, pelo menos) do rock.

Já estão nas lojas *Sticky Fingers*, *Goats Head Soup*, *It's Only Rock'n'Roll*, *Black and Blue*, *Some Girls*, *Emotional Rescue*, *Tattoo You* e *Undercover*. Até o final do ano saem mais seis, entre eles uma edição de colecionador de *Exile on Main Street*, considerado por muitos a obra-prima da banda (nada, o melhor é *Sticky Fingers*). E o que esses relançamentos eternos têm a ver com a gente? Além da diversão? A qualidade de som. O som remasterizado pode volume.

Airton Seligman

DVD

PLANETA TERRA, O MUNDO COMO VOCÊ NUNCA VIU
(4 DVDs, BBC)

Sim, você pode ter visto alguns capítulos dessa fantástica série da BBC na TV brasileira. Mas o conjunto da obra é fenomenal. É uma espécie de radiografia do planeta, que disseca a evolução e a diversidade da vida na Terra, e as transformações que nossos netos poderão experimentar (se dermos um basta na nossa estupidez). Os capítulos se dividem em temas como montanhas, água doce, desertos, selva. Você viaja em imagens impressionantes, reais ou numa realidade computadorizada. Taí um programa legal – quase mágico – para você fazer com os filhos no Dia dos Pais. É solteiro? Compre umas cervejas e brinque de Deus.

A.S.

Livros

CICLISMO
JOSÉ RUBENS D'ELIA
(Ed. Phorte, 336 págs.)

Um dos mais populares veículos do mundo, pela feliz combinação entre simplicidade, baixo custo operacional e versatilidade, a bicicleta é sinônimo de exercício, lazer, esporte e meio de transporte ecologicamente correto. Neste livro, o treinador olímpico José Rubens D'Elia, 28 anos dedicados ao ciclismo, destrincha a magrela e aborda desde as origens até as peças e os componentes, além de apresentar um programa completo de treinamento. Uma obra fundamental para quem já tem intimidade com o assunto e para inspirar os filhos a ter. Se não é o seu caso, ainda assim o livro pode ser útil: é começar a ler para ter vontade de pedalar.

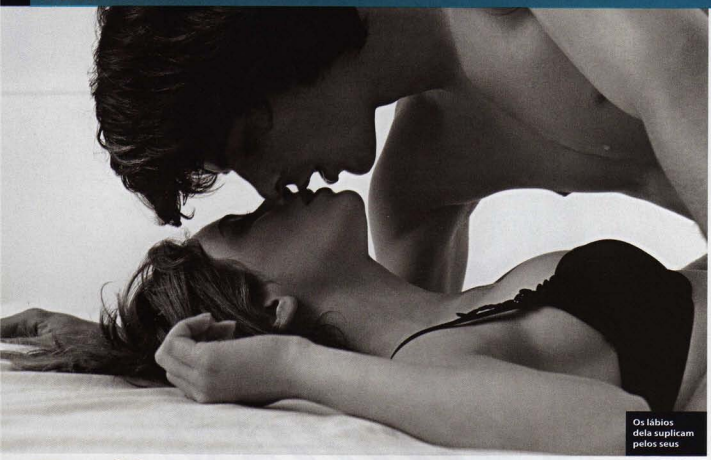
Yara Achôa

DO NOSSO TIME

DELACROIX ESCAPA DAS CHAMAS
EDSON ARAN
(Ed. Record, 174 págs.)

Em 2068, na França dominada pelo Islã, obras de arte são incineradas sem dó, mas um *Delacroix* escapa da fogueira e vem parar em São Paulo, onde a classe média vive protegida em shopping centers habitacionais. Os durangos são expulsos para o mundo exterior, povoado de favelas, lixões e gangues criminosas. Esse é o cenário para as peripécias do crítico de arte Wagner Krupa, protagonista do romance de Edson Aran, escritor e diretor da revista *Playboy*. Seu texto é cortante, cheio de sarcasmo e referências. *Delacroix* é daquelas obras pop que se devoram em dois tempos. Não é para os gostos mais caretas. As cabeças pensantes vão se deliciar.

Wilson Weigl



Os lábios dela suplicam pelos seus

Beije para ter sexo

Capriche no boca a boca para ganhar o coração dela, fazê-la mais feliz e deixar a cama pegando fogo

Por **Lisa Jones** e **Yara Achôa**

TALVEZ VOCÊ JÁ TENHA SIDO O MELHOR BEIJO DA VIDA DE ALGUÉM. Mas também já deve ter a sua cota de desastres – talvez porque não tenha se esforçado o suficiente ou sua boca estava com gosto de cerveja. São vários os fatores que contam no momento em que os lábios se tocam, levando você a variar entre esses extremos. Um dos principais é a química – literal e figurativamente. É ela que faz com que, inconscientemente, possamos decifrar informações em relação à compatibilidade e até à saúde da outra pessoa. Pois é: beijar tem muito poder e é capaz de promover ou dar fim ao relacionamento.

Se você não respeita esse poder, pode levar um fora antes mesmo de saber por quê. Em um estudo elaborado por Gordon Gallup, psicólogo da Universidade de Albany, nos EUA, em 2007, com 1 041 universitários, 66% das mulheres disseram que ficaram tão decepcionadas com o beijo que o interesse pelo homem evaporou. "Isso acontece porque é um contato físico muito intenso e íntimo, capaz de passar informações a respeito das emoções, da experiência do outro e até sobre a saúde (pelo hálito, pelo cheiro). Muitas vezes a pessoa sabe que tem algo errado, mas não sabe explicar nem o motivo", diz Carlos Eduardo Carrion, terapeuta sexual e consultor da *MH*.

ROMAS IMAGES

EM QUAL CENÁRIO ELA SE DERRETE?

PERGUNTAMOS A 582 LEITORAS DA REVISTA *NOVA* EM QUAIS SITUAÇÕES O BEIJO É MAIS QUENTE, LEVANDO A OUTROS BEIJOS E... BEM, VOCÊ SABE:

SITUAÇÃO	PERCENTUAL
Pegação dentro do carro	27%
Na hora da esfregação na cama	18%
Aquele beijo no pescoço de surpresa	17%
O beijo carinhoso e demorado no sofá	14%
Na balada, no canto do bar	10%
Dançando com as mãos em sua bunda	7%
Durante o pôr-do-sol na praia	3%
Em público, com muita língua	2%
O beijo-surpresa no shopping	1%
Acampando olhando o céu estrelado	1%

PESQUISA REALIZADA ENTRE OS DIAS 2 E 14 DE JULHO

Por outro lado, ser um grande beijador – o mestre na arte do boca a boca demorado e provocante que as garotas amam e os homens tendem a evitar – pode dramaticamente turbinar a frequência e a qualidade da sua vida sexual. "A boca é uma zona erógena primária, tanto quanto os órgãos genitais e as mamas. Através do beijo, você provoca a liberação de endorfinas (substâncias ligadas ao bem-estar) e desperta os hormônios da atração sexual", diz o clínico-geral Eduardo Lambert no livro *Terapia do Beijo* (Ed. Pensamento, 80 págs, R$ 10).

É claro que não dá para ser arriscar. Então, comece a afinar essa ferramenta vital de acasalamento, independentemente de o alvo ser uma aventura de férias ou um relacionamento a longo prazo. A seguir, um guia com as muitas coisas que sua boca é capaz de fazer.

CONQUISTE ESSA GAROTA

Quando ela está medindo seu potencial, checando se vocês combinam, a atenção dela vai cair nos seus lábios. Num estudo da Universidade de Albany, até a aparência dos dentes masculinos foi apontada como determinante sobre a habilidade ao beijar. As mulheres na pesquisa também eram mais suscetíveis do que os homens a fatores químicos – o hálito, por exemplo, e o gosto de boca. Gallup argumenta que o beijo fornece informações sobre a saúde e sobre o status hormonal, porque as glândulas sebáceas (que são densamente concentradas no rosto) são reguladas por hormônios sexuais.

Serviço boca a boca Escove os dentes antes de partir para o ataque. "Se o homem parece seguro de si – e uma boa higiene bucal certamente vai favorecer –, também ficará mais atraente aos olhos da mulher no momento do beijo", acredita Kandi Walker, especialista em comunicação interpessoal da Universidade de Lousiana, nos EUA. Outra sugestão: comece devagar. "Beijar com delicadeza em volta dos lábios, nas bochechas e no pescoço é um ritual muito sensual", diz Andrea Demirjian, que entrevistou 250 mulheres e homens para o seu livro *Kissing: Everything You Wanted to Know about One of Life's Sweetest Pleasures* (Beijar: tudo o que você gostaria de saber sobre uma das coisas mais doces da vida). "Quando você alcançar a boca, beije os lábios, sem enfiar a língua. Ir devagar é certamente a melhor forma de seduzi-la."

A boca é uma zona erógena primária. E beijá-la desperta os hormônios sexuais

DEIXE-A FELIZ E CHEIA DE AMOR PARA DAR

Uma vez que você a tenha conquistado, ficar boca a boca com regularidade é vital para a saúde de qualquer relacionamento de longo prazo. Segundo Carrion, o beijo é um termômetro da relação. "A frequência com que os casais se beijam tem relação com problemas como divórcio e infidelidade", afirma Gallup. "Se você a beija frequentemente, manda mensagem de que está comprometido."

Mas, de acordo com as mulheres pesquisadas, os homens não estão entregando as mercadorias com a regularidade com que deveriam. O estudo de Gordon Gallup descobriu que os homens usam o beijo como um meio apenas para um determinado fim – sexo. Ainda que as mulheres queiram monitorar o status do relacionamento e, principalmente, medir o nível do envolvimento de seu companheiro.

Serviço boca a boca "Faça um esforço para beijá-la mesmo quando o sexo é uma carta fora do baralho", sugere o pesquisador. É uma forma de mostrar que você não pensa só naquilo – ok, sabemos o que você está pensando, mas ela não precisa saber. Em uma situação pós-transa, mostram os estudos, elas também desejam seus lábios.

E, quanto mais persistente você for com os beijos, mais sexo terá. "A saliva masculina tem traços de testosterona – e esse hormônio é afrodisíaco", diz Gallup. Então, trocar saliva em um beijo de língua por um período longo pode ajudar a elevar o nível de testosterona dela e também seu desejo sexual.

ACABE COM O ESTRESSE DELA

Beijar ajuda a derreter o estresse. Quando pesquisadores da Faculdade Lafayette (EUA) estudaram casais que se beijavam ou andavam de mãos dadas ou conversavam por 15 minutos, descobriram que os beijoqueiros tinham o nível mais baixo de cortisol, o hormônio que regula os níveis de estresse e ansiedade.

Serviço boca a boca Não é só sair beijando. O contexto faz toda a diferença. Elas precisam se sentir íntimas de seus parceiros para conseguir relaxar – e relaxadas conseguem pensar mais em diversão, ou seja, sexo. Daí que a dica para turbinar os efeitos antiestresse é aumentar a dose de romance. "Beije de forma carinhosa e faça-a sentir-se desejada. Isso aumenta a sensação de bem-estar", sugere Carrion.

BAIXE A GUARDA FEMININA

Quando as coisas ficam meio tortas em um relacionamento, o melhor a fazer é chamar a cavalaria. Um estudo publicado no *American Journal of Family Therapy* mostrou que beijá-la nos lábios – e também na face, nas mãos, no pescoço e na barriga – pode ajudar a resolver os conflitos mais facilmente. "É muito mais poderoso do que imaginamos", diz Gallup.

Serviço boca a boca Quando o psicólogo Michael Graziano, da Universidade de Princeton, nos EUA, conduziu uma pesquisa sobre a hesitação e os mecanismos de bloqueio do ser humano, essas áreas (face, mãos, pescoço, barriga) se mostraram as partes mais defensivas do corpo e as mais eróticas ao beijo. Muito do comportamento de acasalamento, ele argumenta, é um jeito exagerado de mostrar o status do seu radar defensivo. "Não há nada mais vulnerável e nada mais erótico do que beijar as pálpebras – você tem que realmente confiar para deixar alguém beijar seus olhos", diz Graziano. Se ela deu a permissão, aposte: vai embarcar de olhos fechados na sua. MH

Parado aí!

Conheça os exercícios que fazem você ganhar força sem ter que mexer um músculo

Por Ray Klerck

É **TUDO QUE VOCÊ SONHOU EM TERMOS DE TREINO.** Uma rotina em que trabalha os músculos sem ter que mexê-los (quer dizer, não muito). É exagero, mas explicamos: os exercícios isométricos são daqueles achados que os especialistas em fitness só desenvolvem de tempos em tempos. Essa modalidade de treino é tão eficiente para o ganho de força quanto os exercícios dinâmicos (os normais, que você faz na academia), além de ser bastante usada por profissionais de educação física na recuperação de lesões. Os músculos crescem de acordo com a tensão à qual são submetidos. E o segredo é dar a eles sempre novos estímulos. O treino isométrico tensiona e estimula seus músculos de um jeito diferente daquele a que estão acostumados. Ao fazer uma rosca isométrica, em vez de trazer o peso até em cima, você para quando braço e antebraço ficam a 90 graus e segura por 20 segundos. Sugerimos que adote este treino, do inglês Colin Allan, por um mês e depois volte ao treino normal. Quem deve fazê-lo? Caras que querem desenvolver força em uma parte específica do corpo, aqueles que têm pouco tempo para treinar e os que sofreram uma lesão.

Fique tão duro quanto uma estátua

SEU ESQUEMA DE TREINAMENTO

FAÇA O TREINO 3 VEZES POR SEMANA E DESCANSE 2 MINUTOS ENTRE CADA SÉRIE

PRINCÍPIOS DA ISOMETRIA

1) Repetições
Aqueça fazendo duas séries de 12 repetições de cada exercício. Daí faça duas séries isométricas, cada uma segurando o peso por 20 segundos.

2) Velocidade
Gaste dois segundos para levantar o peso e dois segundos para baixá-lo no aquecimento.

3) Intensidade
Não se acanhe usando pesos leves demais. Procure usar a maior carga que conseguir levantar fazendo o exercício corretamente. Sempre que sentir que aguenta segurar o peso mais do que os 20 segundos estipulados, aumente a carga de 10 a 30%.

4) Descanso
Faça uma pausa de dois minutos entre as séries.

Exercícios		Séries	Repetições
1.	Supino reto na máquina Smith	4	12, 12, 20s, 20s
2.	Extensão de perna	4	12, 12, 20s, 20s
3.	Remada fechada	4	12, 12, 20s, 20s
4.	Flexão de joelhos	4	12, 12, 20s, 20s
5.	Tríceps na barra paralela	4	12, 12, 20s, 20s
6.	Encolhimento trapézio	4	12, 12, 20s, 20s
7.	Elevação lateral	4	12, 12, 20s, 20s
8.	Rosca direta na barra	4	12, 12, 20s, 20s
9.	Gêmeos sentado	4	12, 12, 20s, 20s

SUPINO RETO NA MÁQUINA

Sente-se com as costas retas na máquina chest press e posicione as mãos nas empunhaduras (A). Empurre a barra para a frente o máximo que puder. Pare nesse ponto e segure a posição durante 20 segundos (B). Volte ao início.

EXTENSÃO DE PERNA

Sente-se com os tornozelos sustentados no apoio e as costas retas (A). Estenda as pernas sem esticá-las totalmente. Segure por 20 segundos (B) e abaixe-as. Estudo da publicação inglesa *Medicine & Science in Sports & Exercise* diz que realizar repetições parciais resulta em ganhos de força iguais, ou maiores, do que as repetições totais.

REMADA FECHADA

Sente-se no aparelho de pulley ou no crossover e segure o triângulo com as duas mãos (A). Mantenha os joelhos ligeiramente dobrados e as costas retas. Dobre os cotovelos para puxar o peso na sua direção. Pare quando suas mãos estiverem a 10 centímetros do peito (B). Segure a posição por 20 segundos e volte.

FLEXÃO DE JOELHOS

Posicione-se na mesa romana. Coloque os calcanhares sob o apoio (A). Dobre os joelhos levantando os pés na direção dos glúteos (B). Segure a posição por 20 segundos e abaixe os pés como na posição inicial. "Isso vai melhorar sua habilidade de arrancada quando estiver praticando esporte", diz Allan.

PARA SUAS ANOTAÇÕES

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

»

O treino isométrico fornece estímulo muscular extra. Os 20 segundos de tensão dão força e resistência

Isometria: estratégia antilesões

TRÍCEPS NA BARRA PARALELA

Apoie-se com as duas mãos no aparelho de tríceps e levante o corpo. Dobre os joelhos e segure um halter entre os tornozelos ou prenda uma anilha ao cinto (A). Abaixe o corpo até que os cotovelos fiquem dobrados em ângulo de 90 graus (B). Segure a posição por 20 segundos e levante o corpo novamente.

ENCOLHIMENTO TRAPÉZIO

Com os pés a uma distância similar à largura dos ombros, segure um halter em cada mão (A). Levante os pesos, mantendo as palmas das mãos viradas para seu corpo até ficarem abaixo do seu queixo (B). Faça lentamente; excesso de entusiasmo pode custar uma mandíbula. Segure por 20 segundos e relaxe.

ELEVAÇÃO LATERAL

Com os pés a uma distância similar à largura dos ombros, segure um halter em cada mão. Deixe os pesos penderem de cada lado do corpo e dobre ligeiramente os cotovelos (A). Levante os braços para os lados (B). Pare quando os pesos estiverem na altura dos seus ombros e segure por 20 segundos. Abaixe os braços.

ROSCA DIRETA NA BARRA

Com os pés separados a uma distância similar à largura dos ombros, segure a barra com as palmas das mãos voltadas para cima, os braços ao longo do corpo (A). Dobre os cotovelos até que seus braços e antebraços formem um ângulo de 90 graus (B). Segure por 20 segundos. Lentamente volte à posição inicial.

GÊMEOS SENTADO

Sente-se na beirada de um banco e coloque um halter sobre os joelhos. Apoie os pés sobre as bordas de um step baixo ou uma ou várias anilhas (A). Levante os pés de forma que seus calcanhares saiam da plataforma e você levante o halter com os joelhos (B). Segure a posição por 20 segundos e abaixe até o início.

PARA SUAS ANOTAÇÕES

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO
1.		
2.		
3.		
4.		

MH

ILUSTRAÇÕES: ESTÚDIO

O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ RI

Sorria mesmo sem ser filmado...

"O riso é crítico, libertário e diurético. Faz bem física e mentalmente, além de ser contagiante"

ARY TOLEDO, COMEDIANTE COM 40 ANOS DE RISADAS PÚBLICAS E 60 MIL PIADAS ARQUIVADAS NO COMPUTADOR

1. COISA DA SUA CABEÇA

"Organizações Tabajara." Assim que o jingle toca e mais um produto é apresentado pela equipe do *Casseta & Planeta*, todos os elementos da piada – do incrível tom de empreendedorismo ao absurdo da criação – entram em sintonia com seu sistema límbico, parte do cérebro que lida com as emoções. Aqui, elas são processadas pelo lobo occipital, que une significado e sinais visuais, ajudando você a sacar a piada.

2. DE PERDER O FÔLEGO

Sua gargalhada envia convulsões pelo diafragma, deixando você sem ar. "Você trabalha a musculatura facial, inclusive a da cavidade nasal, causando alteração na pressão respiratória. Isso faz com que transitoriamente haja dificuldade para puxar o ar para o pulmão", explica Luiz Carlos de Abreu, fisiologista da Faculdade de Medicina do ABC. Durante seu ataque de histeria, a secreção das vias respiratórias é enviada esôfago abaixo, em vez de traqueia abaixo. Isso dispara um reflexo de ânsia e um acesso de tosse. Você finalmente recupera o fôlego e a interrupção do ritmo de respiração deixa você com soluço. Prenda a respiração e acabe com o incômodo.

VOCÊ É UM SACO DE RISADAS

>> O Laughlab, laboratório que estuda o riso, na Inglaterra, descobriu em uma enquete pela internet que piadas que têm muitas palavras com a letra K são consideradas mais engraçadas. Kkkkkk...

>> Você ri diante de uma cena pastelão, porque a situação faz você se sentir superior à pessoa que encara o mico. Já deve ter acontecido de você não resistir ao ver alguém tomar um tombo...

>> Você não consegue fazer cócegas em si mesmo. As cócegas são uma reação de defesa do corpo quando algo toca sua pele. Só que seu cérebro sabe quando você é o responsável pelo ataque e anula a sensação.

SOBE

> **A absorção de oxigênio pelo pulmão aumenta.**
> **O bom humor eleva a quantidade (e a atividade) de um linfócito que identifica e destrói tumores.**
> **Assistir a um programa de humor coloca lá em cima seus níveis de imunoglobina A, anticorpo presente na saliva que afasta gripes e resfriados.**
> **Os níveis de serotonina dos bem-humorados são maiores.**

Esse neurotransmissor dificulta a formação de coágulos nas artérias.

DESCE

> **A pressão arterial cai.**
> **Os hormônios do estresse despencam.**
> **Dores diminuem, já que sobram neurotransmissores do prazer.**
> **Seu peso! Rir por 15 minutos queima de 10 a 40 calorias.**

3. SIGA O FLUXO

Morrer de rir faz bem para o coração. À medida que você dá uma risada, o revestimento dos seus vasos sanguíneos se dilata, aumentando o fluxo de sangue pelo corpo. "O prazer libera substâncias vasodilatadoras que relaxam a musculatura arterial", explica Daniel Magnoni, cardiologista do Hospital do Coração, em São Paulo. Esse impulso no sangue causado pela risada reduz o estresse em 35% e corta seu risco de coágulos sanguíneos potencialmente fatais em 20% a longo prazo.

4. DO RISO ÀS LÁGRIMAS

Diante de uma boa piada, suas gargalhadas de prazer são acompanhadas, estranhamente, de lágrimas. À medida que a risada fica mais intensa, seus olhos começam a secretar água. E quanto mais você ri, mais você chora. Isso tem a ver com um impulso instintivo que ativa seus dutos lacrimais durante emoções extremas. "É uma potencialização da ação do sistema nervoso sobre os olhos. Você comprime as glândulas lacrimais e o líquido é liberado", diz Abreu. Normalmente disparados pela tristeza, esses mesmos canais são agora ativados pela intensa felicidade.

5. ECONOMIA DE ENERGIA

Enquanto a risada reduz a tensão e o nervosismo, ela também tem impacto direto no pulmão. Ao gargalhar, o órgão da respiração se contrai menos e você gasta menos energia. Ou seja, você consegue oferecer ao organismo tudo que ele precisa com muito menos esforço.

6. EXERCÍCIO INVOLUNTÁRIO

Se continuar sem pausa, sua gargalhada desencadeia uma dor de barriga. A risada faz com que os músculos do abdome se contraiam e depois de alguns minutos você sinta cãibra. Em termos de treinamento, gargalhar por dez minutos equivale a 15 minutos de atividade física. Da próxima vez que sua alegria render uma cãibra, curve a coluna para trás, ao invés de se curvar para a frente para alongar os músculos do estômago.

FATOS DA VIDA

28

músculos faciais são contraídos quando você ri.

FONTE: CLÍNICO-GERAL EDUARDO LAMBERT, DE SÃO PAULO

7. NESSA CASA TEM GOTEIRA

A contração dos músculos do abdome comprime a pélvis, onde fica a bexiga. Continue rindo por muito tempo, sem ir ao banheiro, e sua alegria pode vazar. Evite o mico de uma calça molhada com esse exercício pélvico: deite de costas e contraia os músculos que você usa para segurar a urina. Três séries de dez segundos uma vez por semana devem ser o suficiente para manter um senso de humor seco. MH

Cru ou cozido?

Cuidado: o calor pode fazer maravilhas pelos alimentos ou detonar seu lado saudável

Por Ivonete Lucírio

Quem brinca com fogo pode ficar murcho

FAZ TEMPO que o homem conhece o fogo – pelo menos uns 400 mil anos. No princípio utilizou para se esquentar e para espantar os bichos. Até que um neandertal esperto descobriu que aquele animal caçado ficava bem melhor tostadinho. Nascia o primeiro churrasco, que deve ter deixado muitas fêmeas das cavernas boquiabertas. Desde então, boa parte das comidas encara uma chama antes de chegar ao prato.

Como seus ancestrais, acenda seu fogo – primeiro na cozinha – e impressione sua garota. Antes, porém, é bom saber quando o calor traz benefícios e quando detona aquele prato tão saudável. "O homem utiliza o calor desde tempos muito remotos para destruir micro-organismos prejudiciais à saúde e também tornar o alimento mais fácil de ser digerido", diz o engenheiro de alimentos Jayme Amaya Farfan, da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). "Mas, principalmente com vegetais, o cozimento leva à perda de alguns nutrientes", alerta Tatiana Scacchetti, nutricionista do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Aprenda como manter acesa a chama sem destruir o que você está comendo.

CONTROLE O FOGO

VEJA O QUE FAZER DIANTE DO FOGÃO PARA AQUECER NA MEDIDA

- >> Sempre que possível, cozinhe os alimentos no vapor, com a panela fechada. Isso evita a perda de nutrientes.
- >> Leve os legumes ao fogo com casca (de preferência inteiros) ou em pedaços grandes. Dessa maneira também estará preservando os nutrientes.
- >> Cozinhe os alimentos pelo menor tempo possível.
- >> Prefira as formas de preparo assadas ou cozidas. Na fritura, a temperatura pode chegar aos 180 graus, o que prejudica a manutenção das propriedades saudáveis da comida. Além disso, a fritura eleva o teor calórico do alimento.

OVO

A melhor opção é comê-lo cozido. Ok, é charmoso preparar ovos moles no café-da-manhã depois de uma noite romântica, mas calor é fundamental para a segurança alimentar. "Ovos crus podem trazer salmonela, bactéria causadora de uma doença que provoca febre, vômitos e diarreia", alerta Farfan. A salmonela morre à temperatura de 65 graus (e a gema endurece a 60 graus). O cozimento por cerca de cinco minutos ainda torna as proteínas do ovo mais fáceis de serem digeridas.

VEGETAIS

Calor demais atrapalha. Ele faz com que parte das vitaminas se perca. Nos chamados vegetais crucíferos (couve, couve-flor, brócolis, repolho e rúcula, entre outros), 30 segundos no micro-ondas ou um minuto e meio de cozimento já são suficientes para deteriorar as substâncias que protegem o organismo. Mas não dá para comer certos vegetais sem cozinhá-los. "Os mais rijos, como cenoura, mandioca, batata e vagem, necessitam de mais calor para o cozimento", explica Eneida Ramos, nutricionista do Hospital Albert Einstein. Quando os vegetais são aquecidos, parte das fibras se quebra e eles ficam mais moles.

PALMITO

Que atire o primeiro palito de fósforo quem nunca cozinhou um palmito para deixá-lo mais molinho. "Por ser um alimento fibroso, o cozimento causa um abrandamento dessas fibras, tornando a ingestão mais agradável", diz Sandra Maria Lima Ribeiro, doutora em nutrição da Universidade de São Paulo (USP). Só que o processo provoca perda de parte dos nutrientes, além de alterar o sabor, deixando o alimento mais "aguado".

O cozimento pode levar à perda de nutrientes. Mas às vezes é necessário para melhorar o sabor

TOMATE

Esse é quente! O calor faz com que o licopeno, um antioxidante que dá cor vermelha ao tomate e ajuda na prevenção de doenças como o câncer de próstata, seja liberado mais facilmente – e consequentemente melhor absorvido pelo organismo. Cerca de 20 minutos de cozimento são suficientes.

PEIXE

Do ponto de vista nutricional, tanto faz cru ou cozido. Mas é mais seguro comer assado ou grelhado. Como o peixe tem grande quantidade de líquidos no corpo, é a moradia perfeita para micro-organismos do mal. O calor acima de 70 graus acaba com eles.

ABACAXI

Assado pode ser gostoso, mas não é saudável. O calor provoca perdas de vitaminas e aumenta a concentração dos chamados hidrocarbonetos poliaromáticos, substâncias acusadas de provocar câncer.

CARNE

É boa fonte de proteína (essencial para os músculos), tanto na versão crua quanto na cozida. Se optar por receitas como carpaccio (carne crua fatiada bem fina) e steak tartar (que leva carne crua moída), certifique-se da qualidade da matéria-prima e prefira consumir a uma temperatura inferior a 10 graus, também para evitar micro-organismos. É importante saber ainda que a carne é formada por fibras que precisam ser quebradas para o bom aproveitamento do organismo. No caso do alimento cru, as enzimas do estômago até dão conta disso. Mas, se estiver cozido, o trabalho é mais fácil. "Além disso, com o aquecimento a gordura se funde com as fibras e melhora o sabor e a maciez", diz a nutricionista Fernanda Borges Carlucio, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Do ponto de vista nutricional, o teor de gordura não sofre grande alteração. A menos que a iguaria seja preparada na forma de churrasco. Como fica pendurada no espeto, a gordura escorre e a carne pode tornar-se um pouco menos gordurosa.

QUEIJO

Ao ser aquecido – e derretido –, fica mais engordativo. Isso porque as gorduras do queijo tornam-se mais disponíveis para a digestão. Ou seja, são absorvidas em maior quantidade. O sabor, porém, se acentua com o calor. A decisão é sua: você prefere o alimento mais saboroso ou mais calórico?

PÃO

Não é só aquecê-lo na chapa, tem que dar uma torradinha. O pão é fonte importante de carboidratos e o principal deles é o amido. Quando exposto ao calor, o amido fica mais resistente, o que torna sua digestão mais lenta. Parte dele nem é digerido, sendo eliminada pelas fezes sem acrescentar calorias à dieta. Quanto mais calor o pão receber, mais amido resistente irá se formar. Assim, na versão torrada, economiza calorias.

LEITE

Morninho pode. Mas ferver é ruim. Com a fervura, a lactoalbumina, principal proteína dessa bebida, vira uma película que faz parte da nata. Como a nata geralmente é descartada, a proteína vai para o ralo. O ideal é apenas esquentar na hora de beber. Assim as proteínas, as vitaminas (A, complexo B) e os minerais (cálcio, fósforo) se mantêm intactos.

PERA

Cozida, com calda de vinho, é uma sobremesa que fará você parecer um verdadeiro chef. Só que, quando a temperatura ultrapassa os 100 graus, a maior parte das vitaminas da fruta vai embora.

BANANA

Os açúcares da fruta se concentram quando ela é flambada ou aquecida no forno de micro-ondas, realçando o sabor. Fica também mais molinha porque o calor ajuda a quebrar parte de suas fibras. E a melhor notícia: aquecida por poucos minutos (de dois a cinco), não perde suas qualidades nutricionais. Mas, se ficar muito marrom, é sinal de que o aquecimento passou do ponto, o que deixa o sabor ligeiramente amargo e também atrapalha a digestão.

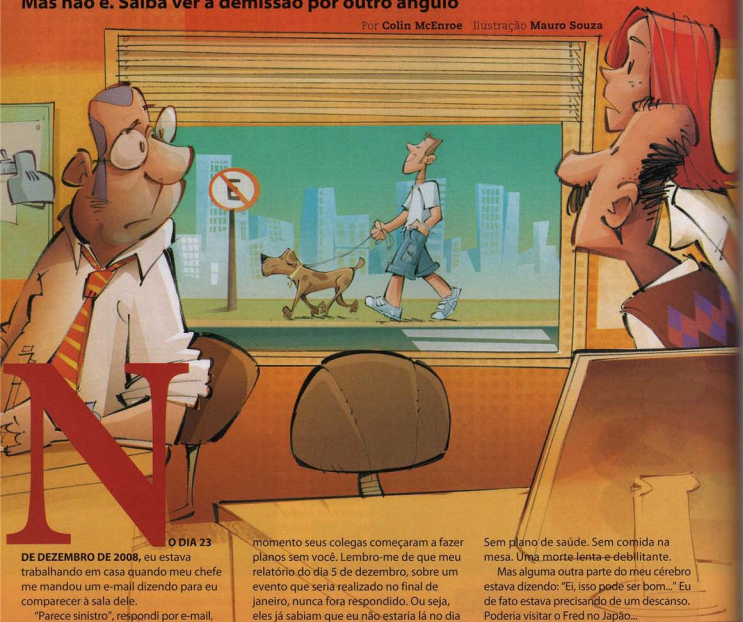
CONHAQUE

O hábito de aquecer a bebida é para que o aroma se desprenda. Não existem evidências da produção de substâncias nocivas ao organismo com esse procedimento. "Porém parte do álcool se evapora", explica a nutricionista Camila Maria de Melo, da Universidade de São Paulo. MH

Há tanta vida lá fora

A conversa fatídica parece ser um buraco negro. Mas não é. Saiba ver a demissão por outro ângulo

Por **Colin McEnroe** Ilustração **Mauro Souza**



NO DIA 23 DE DEZEMBRO DE 2008, eu estava trabalhando em casa quando meu chefe me mandou um e-mail dizendo para eu comparecer à sala dele.

"Parece sinistro", respondi por e-mail, meio que brincando.

Não tive resposta e olhando para trás percebo que houve uma série de momentos sem resposta. Quando sua parceira deixa você para ficar com outra pessoa, você enxerga os sinais que não tinha percebido antes. Será que ela realmente viu o filme *Mamma Mia* 17 vezes ou estava com o Rogério?

A mesma coisa acontece ao ser demitido. Você não para de pensar em que momento seus colegas começaram a fazer planos sem você. Lembro-me de que meu relatório do dia 5 de dezembro, sobre um evento que seria realizado no final de janeiro, nunca fora respondido. Ou seja, eles já sabiam que eu não estaria lá no dia da apresentação, 20 de janeiro.

De qualquer forma, fui ao escritório dele no dia 23 de dezembro e ele me disse: "Não vamos renovar seu contrato. 31 de dezembro será seu último dia". Ele me disse muitas outras coisas, todas elas tinham a qualidade lenta e inarticulada de alguém tocando um instrumento de sopro debaixo d'água. Parte do meu cérebro se afundou numa depressão causada pela angústia do desemprego. Sem plano de saúde. Sem comida na mesa. Uma morte lenta e debilitante.

Mas alguma outra parte do meu cérebro estava dizendo: "Ei, isso pode ser bom..." Eu de fato estava precisando de um descanso. Poderia visitar o Fred no Japão...

"Colin?"

"Hein?"

"Perguntei se você tem alguma pergunta."

"Sei que tudo isso é muito para absorver", disse meu chefe.

Fui para casa e dei a notícia a meu filho de 19 anos.

"Como você se sente?", perguntou.

"Não me sinto tão horrível. Vou dar um tempo até encontrar um novo emprego."

Ele acenou. "Os pais de alguns amigos também foram demitidos e estão aliviados."

Acreditei nele. Identifiquei-me com esses caras. Em um mundo mais equilibrado, todos nós conseguiríamos uma sesta ocasional na vida, um pequeno descanso da vida profissional, e depois voltaríamos.

Bem, eu estava pronto para um ano sabático, mesmo que ele não tivesse sido exatamente uma escolha minha. Passaria os próximos meses tentando me entender. Haveria o dinheiro do acerto e outras fontes de renda. O que poderia dar errado?

VIVA O LUTO

Depois de uma série de mudanças na carreira, Carla Goldstein trabalha no Instituto Omega, em Nova York. O Omega oferece workshops para pessoas que querem fazer mudanças de vida voluntárias (ao invés de impostas). "Se você não processar a dor, ela ressurge depois", afirma. "Você precisa mexer nesse esterco antes que a beleza possa surgir dele." Então, quando alguém me perguntava o que eu estava fazendo, respondia: "Adubando". É melhor do que admitir estar na lama.

Uma das coisas que percebi, enquanto estava adubando, é como um emprego funciona como uma carga nos ombros. Se você acorda e coloca um pacote nas costas e o mantém ali o dia todo, em pouco tempo deixa de percebê-lo como uma carga. Você se acostuma. Empregos são assim. Lidamos com eles ignorando o que tiram de nós.

Então largue o pacote e recarregue as energias antes de procurar emprego.

ENCARE A BARRIGA

Bem, não exatamente. Mas, a não ser que você já seja como o cara da capa, comece a se exercitar. Trabalho faz mal à sua saúde. Ele impede que você vá à academia.

O desemprego, por outro lado, é ótimo para o corpo. Fui demitido no inverno e aproveitei a temperatura amena para fazer longas caminhadas diariamente. Os benefícios foram claros. Minha barriga diminuiu e foi substituída por uma firme musculatura. E fiz questão de olhar a barriga dos homens que mantinham seu emprego. Senti pena deles. Da barriga e dos homens.

Meu cachorro Napoleão me acompanhou nas caminhadas. Suas dobras se foram e ele se tornou um exemplo maravilhoso, tanto que mudei o nome dele para Rex, para refletir seu novo tamanho. Ensinei a ele o novo nome. Afinal, tinha tempo para essas coisas.

DIGA "SIM"

No clube que frequento, há um time de futebol de fim de semana. Eles sempre me convidam para participar das partidas e eu dou uma desculpa. Quando me convidaram depois da demissão, senti que estava prestes a dizer as palavras: "Não, obrigado". Mas, em seguida, a palavra "sim" saiu. Posso doar meu tempo livremente.

Nos últimos meses, disse "sim" a muitas coisas pequenas. Tomei muitos cafés com conhecidos-quase amigos. Fui à academia à tarde, antes povoada de senhoras gordinhas.

Goldstein: "Esse é o momento de se perguntar: 'De que grupo faço parte?'"

DIGA "NÃO"

Empregos são parecidos com romances. A indecisão geralmente torna você mais atraente. O desespero afasta os pretendentes.

Tive sorte em ser imediatamente chamado por possíveis empregadores. Disse a eles: "Não quero começar a trabalhar agora". Então eles olharam para mim como se eu fosse a pessoa mais fascinante que existisse.

Essa pode ser uma estratégia muito arriscada. Mas, quanto mais você agir como se estivesse em controle de si, em controle do processo, mais forte você ficará perante as pessoas que querem controlar sua agenda.

Se você for exigente sobre qual trabalho escolher, os empregadores vão esperar que você os escolha. É a natureza humana.

Ter um emprego pode fazer mal à sua saúde. Você falta na academia por cause dele

FAÇA ALGO GRANDE

Comecei a planejar uma viagem para o Japão para o final deste ano. Como a viagem é muito longa, pretendo passar uns dias nos Estados Unidos, onde o voo faz escala. Em que outra época farei isso? Assim que começar um trabalho novo, não conseguirei viajar.

"É a melhor época da minha vida", afirma meu amigo Tony, que se demitiu da empresa onde trabalhava antes que fosse demitido. "Fui viajar de barco por quatro meses. Foi maravilhoso, e gostei de reduzir meu orçamento ao mínimo." Quando o dinheiro acabou, ele arrumou emprego em uma empresa bem pequena.

É como o técnico do meu time de futebol disse: "Aos 20 anos de idade, você toma algumas decisões. Num piscar de olhos, você pula para os 70; é advogado há décadas e aquela senhora de cabelos brancos a seu lado fez mais de 50 mil refeições com você".

A demissão-surpresa impede essa piscada.

AGRADEÇA ÀS SUAS ESTRELAS DA SORTE

Voltei ao velho escritório alguns dias atrás para a minha última sessão de recolocação. As pessoas lá ainda estavam pálidas, tensas e infelizes. Eu estava relaxado e com a bochecha rosada depois de tantas caminhadas ao ar livre.

Recebi meu acerto e um pacote de documentos. Lá fora no estacionamento, foi difícil não me sentir... livre. Eu tinha algum dinheiro no bolso, e o sol brilhava. Todo aquele assunto de trabalho, lá no prédio, era problema de outra pessoa.

Enquanto isso, Rex (antigo Napoleão) e eu poderíamos caminhar.

Eu poderia pegar um cinema às 4 da tarde se terminássemos cedo, mas teríamos que engolir um omelete primeiro.

Estou descobrindo que quase não há horas suficientes no dia para ser um demitido. MH

SERÁ QUE VOCÊ DEVERIA PEDIR AS CONTAS?

RESPONDA A ESTAS PERGUNTAS, DEMITA-SE E SEJA FELIZ

>> VOCÊ ACHA QUE SERÁ DEMITIDO?
É melhor sair de cena cedo do que tarde. Se você for cortado na quarta rodada de demissões, todas as vagas de outras empresas podem já estar ocupadas pelos colegas que foram mandados embora anteriormente. Então, o que você está esperando?

>> JÁ HOUVE DEMISSÕES?
As pessoas que sobrevivem a várias rodadas de demissão são mais deprimidas, inseguras em relação ao trabalho e vivem de forma pouco saudável, segundo o Instituto de Ciência Comportamental (EUA). Planeje sua saída e diminua o sofrimento.

>> VOCÊ TEM ALGUM DINHEIRO GUARDADO? De acordo com um estudo de Meghna Virick, professora do curso de economia da Universidade de São José, nos EUA, as pessoas que são mais pessimistas em relação à demissão estão mais predispostas a aceitar um trabalho inferior. Controle seu destino e talvez você se dê melhor no próximo emprego.

Ela está à sua espera...

Linda, interessante e a fim de você. Sabe onde? Não naquele bar manjado que você frequenta. Aqui estão dez lugares para seu encontro acontecer

Por **Kyle Western** e **Yara Achôa**

A cena mais triste que você pode presenciar em um bar são as luzes se apagando na hora de fechar. É o momento em que você percebe que, embora tenha pago as bebidas dela a noite toda, ela não vai para casa com você. E por que deveria? Por mais que seu papo seja agradável, encare a realidade, pode não convencer.

Em um estudo da Universidade da Pensilvânia, nos EUA, menos de 20% das mulheres disseram ter conhecido seus parceiros sexuais mais recentes no bar. Talvez seja o estigma da vida noturna, muitas vezes associado a gente que bebe e fala demais. "Homens são obcecados pelo mito da caça. É só na cabeça deles que bares e baladas estão fervilhando de mulheres morrendo de vontade de transar com qualquer sujeito seguro o bastante para falar com elas", diz David Grazian, professor de sociologia na Universidade da Pensilvânia, e autor do livro *On the Make: The Hustle of Urban Nightlife* (Custe o que custar: o agito da vida noturna).

Ok, bares são locais clássicos de paquera. Mas na nova versão do jogo "rapaz atrás de garota do século 21" nem sempre funcionam. "Muita gente reclama que os frequentadores desses lugares estão mais focados na diversão que o ambiente proporciona do que em conhecer pessoas", diz Claudio Gandelman, presidente para a América Latina do grupo francês Meetic, o maior site europeu de encontros online.

Chega de gastar tempo (e dinheiro) com bebidas caras e voltar para casa sozinho. Tudo isso vai mudar: confie em nossas novas regras de sedução. >>

Pode sentar. Fazê-la deitar em sua cama é uma questão de tempo

REGRA 1

CONSTRUA SUA REDE AFETIVA

Você tem muito mais chances de encontrar uma namorada em potencial por meio de amigos ou parentes

Malcolm Parks, pesquisador da Universidade de Washington, nos EUA, e autor de *Personal Relationships & Personal Networks* (Relações Pessoais & Redes de Comunicação Pessoal), descobriu o segredo de conhecer mulheres: não vá atrás delas. Em vez disso, conheça pessoas. Ele declarou que 75% daqueles que namoraram no ano anterior disseram ter tido ajuda de amigos. É o que se chama de "efeito da proximidade social", ou seja, a probabilidade de duas pessoas se conhecerem é diretamente proporcional ao número de amigos que elas têm em comum.

"Nossa pesquisa revela que dois terços das pessoas que iniciam um relacionamento afetivo conheciam pelo menos um dos diversos membros da rede social do parceiro antes de conhecer o parceiro propriamente dito", diz Parks. "E quase metade conhecia dois ou três." Se você conhece Edu, e Edu conhece Marina, então você terá mais chances de conhecer Marina. E, se Edu também conhece Denise, Patrícia e Fernanda, então você deve a Edu um presente.

O potencial existe, mas o problema é que a maioria das redes sociais masculinas é muito limitada para ser eficiente. O sujeito mediano tem dificuldades em reunir cinco amigos próximos, de acordo com uma pesquisa da Associação Americana de Sociologia.

Mas não é só por falta de amigos que nos falta sexo na vida. Grupos sociais muito unidos também são prejudiciais. "Em um grupo fortemente coeso, você conhece as mesmas pessoas", diz Parks. É por isso que o acesso a novas fontes – uma vaga de emprego não anunciada, uma oportunidade para comprar uma casa ou a apresentação a uma mulher com quem você tenha afinidade –, tem mais chances de acontecer através de amigos ocasionais do que com amigos próximos. É o que os teóricos das redes sociais chamam de "força dos elos fracos". E quanto mais amigos ocasionais você tiver mais poderá se beneficiar. Essas pessoas o apresentarão a mulheres que você não teria conhecido através de seus amigos mais próximos.

Para ser bem-sucedido, você precisa conhecer continuamente pessoas novas fora de seus círculos habituais para encontrar quantidade e diversidade em novas conexões. Nós lhe mostraremos os terrenos férteis para encontrar garotas. Descubra o equivalente em sua cidade e as garotas em potencial que se reúnem lá.

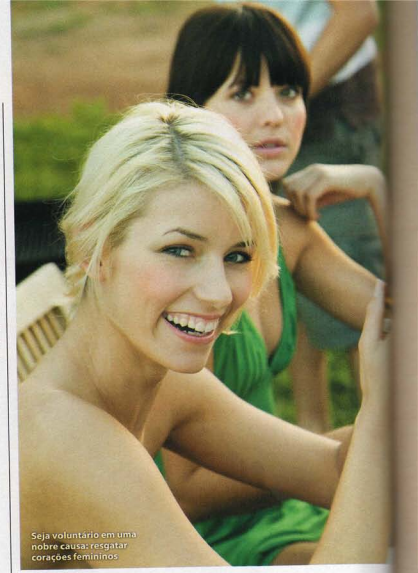
BALUARTES DOS ELOS FRACOS

JOGOS DO CAMPEONATO BRASILEIRO DE FUTEBOL

Já reparou como os estádios estão bem mais receptivos à presença feminina? Pois aproveite o campeonato brasileiro em andamento para unir o útil ao agradável: ver seu time batendo um bolão (bem, é o que esperamos) e conhecer a torcedora ao lado. Torcer por times esportivos aumenta os níveis de testosterona – o seu e o dela. E, como a testosterona é o hormônio da libido, se o seu time ganhar, vocês dois saem ganhando. Confira em www.cbf.com.br/seriea/tabela2009.html onde acontecerão as próximas rodadas da série A.

AMBIENTES CULTURAIS

Compartilhar uma experiência divertida ajuda a reduzir as tensões entre estranhos, segundo uma pesquisa da Sociedade Internacional para o Estudo dos Relacionamentos Pessoais, nos EUA. Ambientes multifacetados, onde podem ser discutidos os mais variados assuntos, são locais em potencial para a comunicação fluir. Na Casa do Saber (www.casadosaber.com.br), por exemplo, são oferecidos cursos livres, palestras e oficinas nas áreas de artes, cinema, filosofia, literatura, música, psicologia. Todas as atividades são realizadas em pequenos grupos, facilitando a troca de ideias e a interação entre os participantes. Se você não mora em São Paulo ou no Rio de Janeiro, onde funcionam a Casa do Saber, procure um lugar similar em sua região.



Seja voluntário em uma nobre causa: resgatar corações femininos

GRUPOS DE VOLUNTÁRIOS

O altruísmo é sexy. Um estudo de 2008 publicado no periódico *British Journal of Psychology* mostrou que mulheres dão mais importância ao assunto do que homens. Para fazer boas ações (e quem sabe conquistar um coração), tente entrar para um grupo de voluntários. Não sabe como começar? Vá até o portal www.voluntariosonline.org.br, do Instituto Voluntários em Ação, e pesquise onde sua ajuda é bem-vinda em sua cidade.

REGRA 2

DEIXE O CAOS SER SEU COPILOTO

Menos de 1% das mulheres declarou que o parceiro atual era seu vizinho, enquanto 22% disseram que era de outra parte da cidade

Quando uma equipe de dois físicos e um cientista especializado em interações humanas diz que a sua vida é sem graça, você sabe que está em apuros. Pesquisadores da Universidade Northeastern, nos EUA, revelaram suas descobertas em 2008 em um estudo publicado no periódico *Nature*, depois de terem rastreado os movimentos de 100 mil usuários de celular por seis meses.

Eles descobriram que as pessoas são previsíveis. Quase metade ficou em um âmbito de 10 quilôme-

Carregue as sacolas dela e ganhe bônus

tros de largura e 83% ficaram em um raio de 60 quilômetros. A tendência era passar a maior parte do tempo em menos de cinco lugares. Resultado: os locais de paquera ficaram extremamente reduzidos.

Segundo os estudiosos, há uma média de apenas sete mulheres solteiras entre 20 e 44 anos por quilômetro quadrado. Agora considere os seus "locais favoritos", aqueles aonde você costuma ir, apesar da presença de alternativas similares: a sua cafeteria, a sua lavanderia, o seu supermercado. Eles também estão incluídos no itinerário de outras pessoas e são "os lugares favoritos delas". Se todos repetem as mesmas rotinas, como a pesquisa da Universidade Northeastern sugere, as chances de conhecer novas mulheres despencam.

"No mercado de ações, a diversidade é vital para reduzir os riscos", diz Amir Aczel, professor da Universidade Bentley, nos EUA, e autor de *Chance* (Oportunidade). "Para conhecer mulheres, vale a mesma regra. Varie os locais e os horários e se dê bem."

Considere algumas mudanças em sua rotina, cruzando a cidade se for preciso. Ela espera você lá...

PARAÍSOS DA MUVUCA

FEIRAS LIVRES

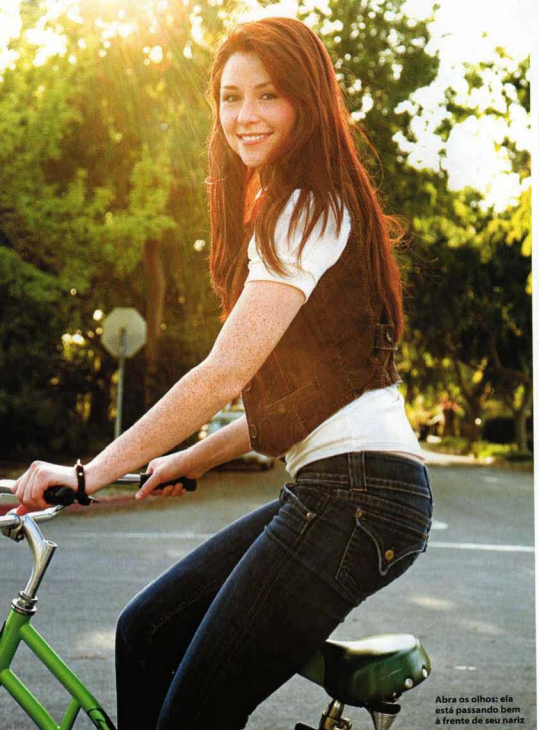
Saia do inferno dos supermercados para entrar no ambiente comunitário de uma feira livre, onde você pode desfrutar do espírito de sociabilidade, exploração e curiosidade. Entretenha-a com as peras asiáticas, e ela o agradecerá pelo resto da vida. Para encontrar uma feira perto de você, visite www2.portoalegre.rs.gov.br/smic/default.php?p_secao=133 (Porto Alegre); www.recife.pe.gov.br/pr/servicospublicos/csurb/feiraslivres.html (Recife); www.rio.rj.gov.br/clf/feiras (Rio de Janeiro); www.prodam.sp.gov.br/semab/mercados/pesqt.htm (São Paulo).

LOJAS DE MÚSICA

Diversas pesquisas sugerem que as pessoas se sentem mais atraídas por parceiros em potencial que compartilham seu gosto musical. O iTunes revolucionou o cenário sonoro, mas para muitos amantes da música ele não substitui lugares como a Fnac (www.fnac.com.br), megastore com uma grande seção de música e divisões que vão de CDs a vinis, e outras lojas de discos alternativos que existem no país.

SHOPPING CENTERS

Os pesquisadores observam que as compras são motivadas por razões sociais, incluindo o desejo de novas experiências comunitárias. Grandes lojas de departamentos são um campo socialmente fértil: mais de 10 milhões de pessoas passam por essas mecas do consumo toda semana e os frequentadores chegam a gastar de duas a três horas em cada visita. Pense nisso na próxima vez que você tiver que fazer compras e dirija-se a locais estratégicos para marcar presença, de acordo com o seu perfil: esportivo, descolado, gourmet...



Abra os olhos: ela está passando bem à frente de seu nariz

REGRA 3

USE O TEMPO DISPONÍVEL PARA APARECER

Cerca de um quinto dos casais se conheceu em lugares públicos

O seu tempo está encolhendo. Pesquisa do Observatório de Riscos Psicossociais da União Geral dos Trabalhadores, realizada no Brasil em 2008, diz que falta de tempo e estresse são os maiores males dos dias atuais: 73% dos entrevistados afirmaram sofrer com o excesso de trabalho e outras obrigações.

E, com escassas horas de lazer, muitos cometem o erro de reservar apenas uma noite do fim de semana para conhecer garotas, diz Paul Dobransky, psiquiatra e diretor do site www.doctorpaul.net, nos EUA. "A falta de sucesso na paquera pode ser resultado de uma abordagem hipercentrada", diz.

Uma pesquisa do Ministério da Saúde brasileiro, divulgada no mês passado, revelou que 7,3% dos adultos com acesso à internet fizeram sexo com alguém que conheceram online. Mas que isso não sirva de desculpa para você passar todas as suas noites na frente do computador. Em qualquer dia da semana, mais garotas vão a eventos sociais, praticam hobbies ou fazem compras, enquanto o solteiro típico fica em casa, pateticamente sozinho. Em comparação com as solteiras, eles passam 45 minutos a mais por dia vendo TV e 20 minutos a mais no computador.

Você terá mais sucesso se resolver colecionar experiências, em vez de e-mails ou recados no Orkut.

GRANDES VITRINES

SHOWS E FESTIVAIS

"A pulsação rítmica permite que os ouvintes sincronizem um com o outro, o que pode aumentar a coesão grupal", diz Michael Cunningham, professor de comunicação na Universidade de Louisville, nos EUA. Shows e festivais atraem um público diverso e transcendem as normas de comportamento do dia-a-dia. Veja no site www.showsnobrasil.net os eventos perto de você.

FEIRAS DE ANTIGUIDADES

Estranho? É aí que está o xis da questão. Se você quer conhecer pessoas interessantes, faça coisas interessantes. Um exemplo? Visite a Feira da Praça Benedito Calixto (www.pracabeneditocalixto.com.br), que acontece aos sábados em São Paulo, ou o Brique da Redenção, aos domingos, em Porto Alegre (www.briquedaredencao.com.br).

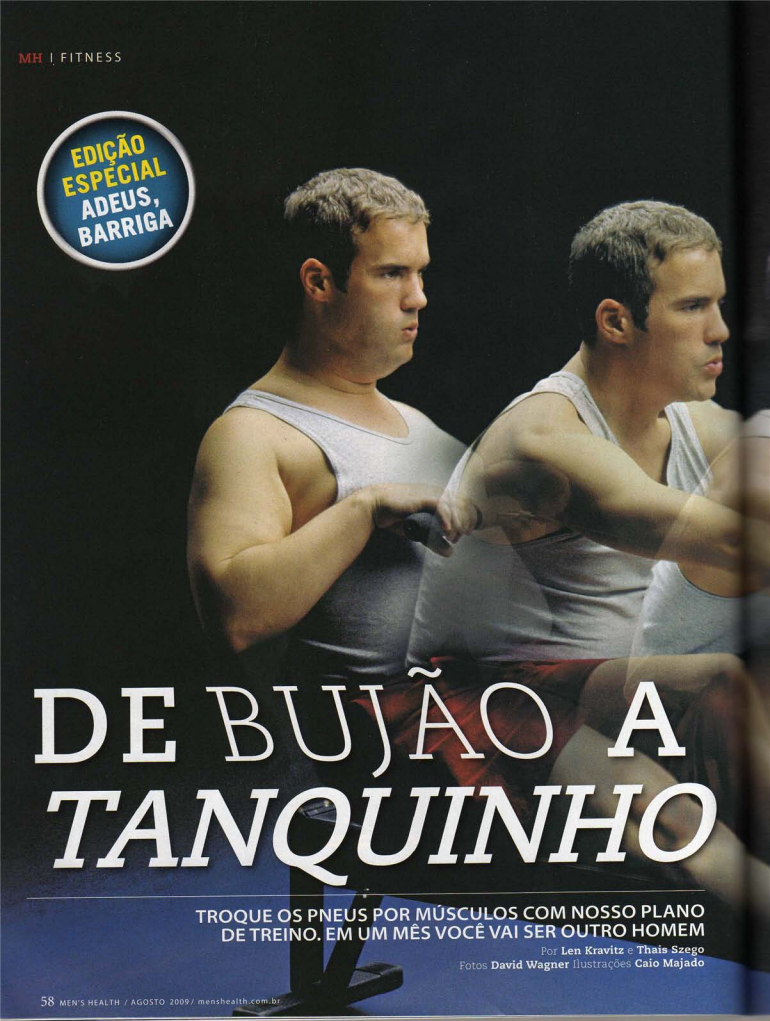
CORRIDAS DE RUA

Eventos do gênero reúnem pessoas bonitas, saudáveis e de bom humor – quem encararia acordar antes das 6h da manhã em um domingo para correr se não tivesse toda essa disposição? Fique de olho no calendário das próximas provas: www.cbat.org.br/corrida/calendario/default.asp.

SITES DE RELACIONAMENTO

Se você anda realmente sem tempo e passa o dia no computador, talvez seja um bom lugar para se "expor". Esses sites vêm ganhando a confiança de quem busca um relacionamento mais sério, especialmente entre os mais jovens. "Não é muito diferente do que conhecer gente em uma festa. Com a vantagem de você já saber as intenções da outra pessoa, seus gostos e as afinidades que vocês têm. O primeiro contato é virtual, mas logo passa para o real", diz Gandelman. Conecte-se com sua próxima namorada em endereços como www.parperfeito.com.br, www.br.match.com, www.metadeideal.uol.com.br. MH

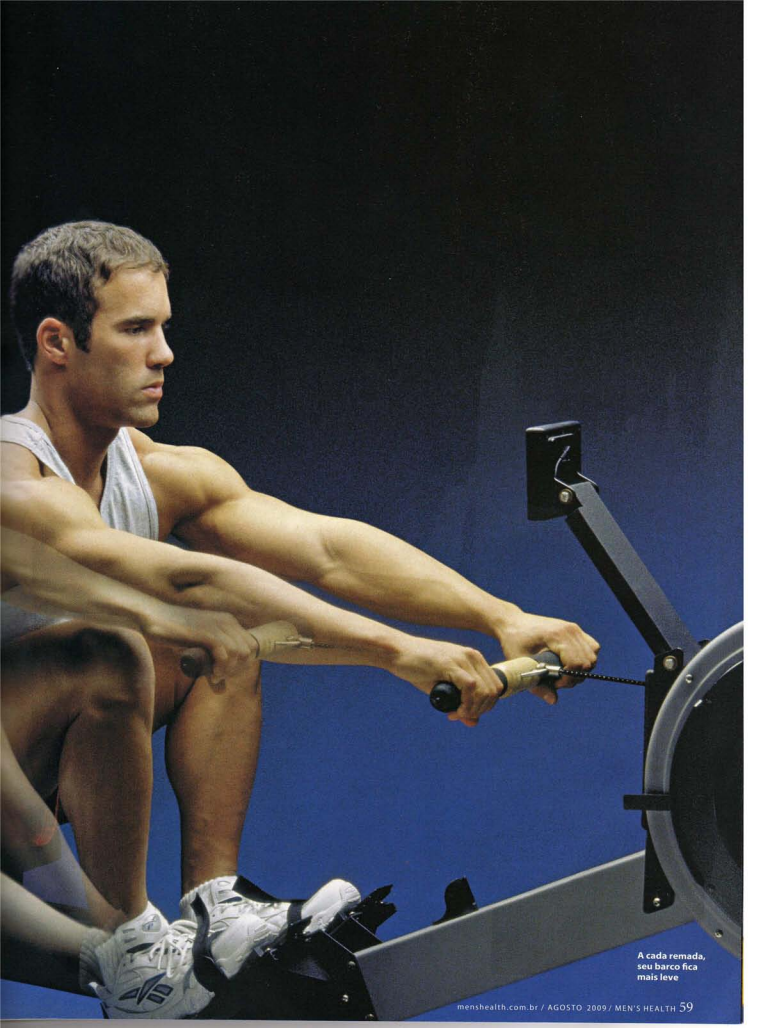
EDIÇÃO ESPECIAL
ADEUS, BARRIGA



DE BUJÃO A *TANQUINHO*

TROQUE OS PNEUS POR MÚSCULOS COM NOSSO PLANO DE TREINO. EM UM MÊS VOCÊ VAI SER OUTRO HOMEM

Por **Len Kravitz** e **Thais Szego**
Fotos **David Wagner** Ilustrações **Caio Majado**



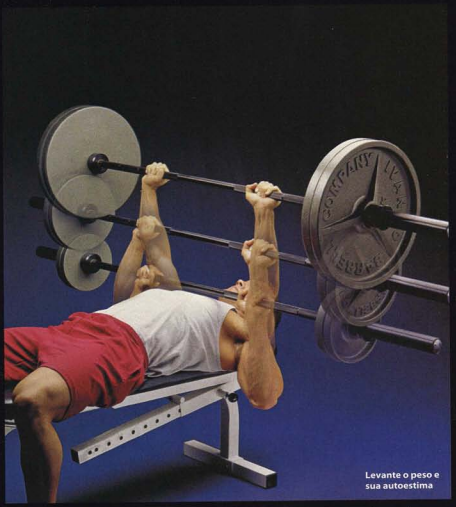
A cada remada, seu barco fica mais leve

Como você imagina que será o próximo verão? Vai estar um calor daqueles e deve haver tempestades de final de tarde, características da estação. Mas você quer que também chova muito na sua horta? Então promova mudanças definitivas na sua vida. Agora. Não na virada do Réveillon de 2010. Não, não se trata de mudar de emprego, de carro ou de apartamento, mas, sim, de mandar embora a gordura corporal, que embaça seu visual e predispõe você a doenças (*veja a reportagem* Desarme A Armadilha, *na página 72*). Adote uma rotina de exercícios que vão fazer a diferença já. Os primeiros resultados vão aparecer em 30 dias e, quando o termômetro começar a subir, você será um novo homem. Portanto, comece a se mexer.

PASSO 1: Para obter melhores resultados, divida o seu treino em minisséries que duram algumas semanas, em vez de seguir o mesmo velho programa o ano todo. Os especialistas em fitness chamam isso de periodização. Trata-se de um conceito desenvolvido por treinadores de elite para que seus atletas atingissem picos de performance a tempo para as competições mais importantes do ano. Para isso, dividiram os planos de exercício em pequenos pedaços de certa duração. Cada um deles era usado para atingir um objetivo e, quando a sequência terminasse, o esportista atingia sua melhor forma. Como isso significa desenvolver o máximo de músculos com o mínimo de gordura, esse método também é perfeito para você.

PASSO 2: Para otimizar a perda de gordura, é necessário que você se exercite num ritmo agradável, mas desafiador. O Passo 1 aumentou a sua musculatura. Agora, o Passo 2 vai dar fim à sua pança. Aqui vai uma aula de como um treino exterminador de pneuzinhos funciona. Pedimos a um aluno de 86 quilos da Universidade de Mississippi, nos Estados Unidos, para

Frequência cardíaca	Calorias consumidas/hora
55% do máximo	209,9
85% do máximo	457,2
Frequência cardíaca	**Calorias correspondentes a gordura**
55% do máximo	121,1
85% do máximo	191,2
Frequência cardíaca	**Calorias correspondentes a carboidratos**
55% do máximo	88,7
85% do máximo	265,9



Levante o peso e sua autoestima

que corresse na esteira de duas maneiras diferentes. Ele se exercitou até chegar a 55% da sua frequência cardíaca máxima. Em seguida, aumentou esse valor para 85%.

Como é evidente na tabela à esquerda, ele queimou mais gordura, carboidratos e calorias totais enquanto estava na frequência mais alta. O que isso significa? Que, para emagrecer mais rápido, você deve dar um gás nos seus treinos aeróbicos e aumentar a intensidade à medida que for entrando em forma. Exercícios lentos e constantes são bons para iniciantes, que começam a se aventurar no mundo do fitness. Quanto mais em forma você estiver, mais vai poder estimular o seu coração e, quanto mais rápido ele bater, mais vai enxugar o seu corpo. Uma coisa leva a outra.

PASSO 3: Queime gordura o dia todo. Os exercícios com alta intensidade do Passo 2 vão banir muitas centenas de calorias por treino. Se também estiver levantando peso, pode comemorar, pois a cada meio quilo de músculo que conquistar, vai dar um fim em pelo menos 35 calorias extras por dia, todos os dias. Você se transformará em uma fábrica de combustão de banha.

Está ansioso? Então dê uma olhada no seu novo programa de treinamento – ele está nas páginas seguintes. A meta: chegar à sua melhor forma no verão. Marque o peso que usar em cada exercício todas as vezes que malhar, assim como a extensão e a intensidade dos seus trabalhos cardiovasculares. Elevar a quantidade de quilos que você levanta e o número de vezes que seu coração bate por minuto é crucial – é a única maneira de aumentar sua massa muscular e eliminar calorias, o que vai fazer com que os seus pneus desapareçam, dando lugar ao corpo com o qual você tanto sonha. Nós também reunimos várias dicas alimentares que vão ajudá-lo a chegar mais rápido a seu objetivo. Elas estão no final desta reportagem.

Para agilizar o processo, agendamos o seu primeiro treino para a próxima segunda-feira. Mas não se preocupe se, por alguma razão, não conseguiu seguir este plano. Você pode começar no dia que quiser. Desde que não demore.

FASE 1

DURAÇÃO: Quatro semanas

OBJETIVO: Construir uma base de força e resistência muscular e melhorar a capacidade aeróbica.
TÉCNICA: Faça de uma a três séries de todos os exercícios que estão demonstrados. Uma se você for iniciante e duas ou três se já estiver num estágio mais avançado. Repita de dez a 12 vezes cada um dos movimentos. Descanse um minuto entre as séries. Em relação à parte aeróbica, a escolha é sua, mas não se esqueça de variar as atividades e manter-se na faixa de frequência e intensidade (leve, um pouco pesado, pesado ou muito pesado).

	EXERCÍCIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
TREINO 1: UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA	Agachamento livre com barra				
	Supino reto				
	Avanço com barra				
	Desenvolvimento sentado com halteres				
	Pulley frente				
	Rosca direta com barra				
	Tríceps com polia alta				
TREINO 2: UMA VEZ POR SEMANA	Agachamento livre com halteres				
	Crucifixo com halteres				
	Afundo com halteres				
	Remada alta com halteres				
	Remada baixa com puxador				
	Rosca direta com halteres no banco inclinado				
	Rosca francesa com barra				
TREINO AERÓBICO: TRÊS VEZES POR SEMANA	1.				
	Tempo/intensidade				
	2.				
	Tempo/intensidade				
	3.				
	Tempo/intensidade				

FASE 2

DURAÇÃO: Quatro semanas

OBJETIVO: Melhorar a força e a resistência muscular. Adicionando 2,5 quilos de músculo a seu corpo, você aumenta a queima calórica em 175 calorias por dia. Se mantiver o trabalho por seis meses, irá derreter quatro quilos e meio de gordura. Os exercícios aeróbicos elevam ainda mais esses números.
TÉCNICA: Faça duas ou três séries de seis a oito repetições. Descanse dois minutos entre elas. Como você está levantando mais peso, a sua musculatura e o seu sistema nervoso central precisam de mais tempo para se recompor antes de o esforço recomeçar. >>

	EXERCÍCIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
TREINO 1: UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA	Agachamento livre com barra				
	Supino reto				
	Avanço com barra				
	Desenvolvimento sentado com halteres				
	Pulley frente				
	Rosca direta com barra				
	Tríceps com polia alta				
TREINO 2: UMA VEZ POR SEMANA	Agachamento livre com halteres				
	Crucifixo com halteres				
	Afundo com halteres				
	Remada alta com halteres				
	Remada baixa com puxador				
	Rosca direta com halteres no banco inclinado				
	Rosca francesa com barra				
TREINO AERÓBICO: TRÊS VEZES POR SEMANA	1.				
	Tempo/intensidade				
	2.				
	Tempo/intensidade				
	3.				
	Tempo/intensidade				

FASE 3

DURAÇÃO: Três semanas

OBJETIVO: Aumentar o tamanho e a força da sua musculatura. Levantar o maior peso possível faz com que os músculos utilizem as últimas fibras – aquelas que o corpo reserva para quando você trabalha com cargas menores – para ficar maior e mais forte.
TÉCNICA: Faça três séries de três a cinco repetições. Descanse pelo menos três minutos entre elas – esse tipo de trabalho exige mais do seu corpo do que qualquer outro.

	EXERCÍCIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
TREINO 1: UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA	Agachamento livre com barra			
	Supino reto			
	Avanço com barra			
	Desenvolvimento sentado com halteres			
	Pulley frente			
	Rosca direta com barra			
	Tríceps com polia alta			
TREINO 2: UMA VEZ POR SEMANA	Agachamento livre com halteres			
	Crucifixo com halteres			
	Afundo com halteres			
	Remada alta com halteres			
	Remada baixa com puxador			
	Rosca direta com halteres no banco inclinado			
	Rosca francesa com barra			
TREINO AERÓBICO: TRÊS VEZES POR SEMANA	1.			
	Tempo/intensidade			
	2.			
	Tempo/intensidade			
	3.			
	Tempo/intensidade			

FASE 4

DURAÇÃO: Uma semana

OBJETIVO: Depois de 11 semanas de trabalho duro, os músculos estão prontos para uma pausa. Nessa fase você vai se exercitar mais rápido, com cargas bem leves e treinos aeróbicos mais curtos. Assim estimulará o corpo, mas permitirá que ele se recomponha e reúna forças para em breve começar tudo de novo.
TÉCNICA: Faça as séries básicas em forma de circuito. Repita de 15 a 20 vezes cada um dos exercícios e descanse 15 segundos antes de partir para o próximo. Já que o intervalo é curto, use equipamentos que facilitem a mudança de um movimento para o outro. Em relação ao exercício aeróbico, diminua a duração, mas aumente o ritmo.

FASE 5

DURAÇÃO: Quatro semanas

OBJETIVO: Restabeleça a sua resistência muscular – você vai ter perdido parte dela depois de semanas trabalhando com menos repetições – e comece a ganhar massa de novo.
TÉCNICA: Faça três séries de todos os exercícios de dez a 12 repetições de cada um. Descanse por um minuto entre elas. Certifique-se de que você está usando mais peso do que na Fase 1. Aumente a duração e a intensidade dos seus treinos aeróbicos.

	EXERCÍCIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
TREINO 1: UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA	Agachamento livre com barra				
	Supino reto				
	Avanço com barra				
	Desenvolvimento sentado com halteres				
	Pulley frente				
	Rosca direta com barra				
	Tríceps com polia alta				
TREINO 2: UMA VEZ POR SEMANA	Agachamento livre com halteres				
	Crucifixo com halteres				
	Afundo com halteres				
	Remada alta com halteres				
	Remada baixa com puxador				
	Rosca direta com halteres no banco inclinado				
	Rosca francesa com barra				
TREINO AERÓBICO: TRÊS VEZES POR SEMANA	1.				
	Tempo/intensidade				
	2.				
	Tempo/intensidade				
	3.				
	Tempo/intensidade				

FASE 6

DURAÇÃO: Quatro semanas

OBJETIVO: Assim como na Fase 2, você vai ganhar massa e força muscular e aumentar a capacidade cardiorrespiratória rapidamente.

TÉCNICA: Faça três séries de seis a oito repetições, descansando dois minutos entre elas. Use mais peso do que na Fase 2. Continue impulsionando seu condicionamento cardiovascular.

	EXERCÍCIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
TREINO 1: UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA	Agachamento livre com barra			
	Supino reto			
	Avanço com barra			
	Desenvolvimento sentado com halteres			
	Pulley frente			
	Rosca direta com barra			
	Tríceps com polia alta			
TREINO 2: UMA VEZ POR SEMANA	Agachamento livre com halteres			
	Crucifixo com halteres			
	Afundo com halteres			
	Remada alta com halteres			
	Remada baixa com puxador			
	Rosca direta com halteres no banco inclinado			
	Rosca francesa com barra			
TREINO AERÓBICO: TRÊS VEZES POR SEMANA	1.			
	Tempo/intensidade			
	2.			
	Tempo/intensidade			
	3.			
	Tempo/intensidade			

FASE 7

DURAÇÃO: Três semanas

OBJETIVO: Essa é a sua segunda chance de trabalhar aquelas poucas fibras musculares que o seu corpo reserva para as emergências. Faça o máximo de supino reto e adicione uma ou duas corridas a seu treino aeróbico.

TÉCNICA: Execute três séries de três a cinco repetições. Descanse três minutos entre elas. Use mais peso do que na Fase 3.

	EXERCÍCIO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
TREINO 1: UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA	Agachamento livre com barra			
	Supino reto			
	Avanço com barra			
	Desenvolvimento sentado com halteres			
	Pulley frente			
	Rosca direta com barra			
	Tríceps com polia alta			
TREINO 2: UMA VEZ POR SEMANA	Agachamento livre com halteres			
	Crucifixo com halteres			
	Afundo com halteres			
	Remada alta com halteres			
	Remada baixa com puxador			
	Rosca direta com halteres no banco inclinado			
	Rosca francesa com barra			
TREINO AERÓBICO: TRÊS VEZES POR SEMANA	1.			
	Tempo/intensidade			
	2.			
	Tempo/intensidade			
	3.			
	Tempo/intensidade			

FASE 8

DURAÇÃO: Quatro dias

OBJETIVO: Permita que os músculos se recomponham depois de muitas semanas de trabalho puxado. Para oferecer um estímulo mais ameno a seu corpo, faça o circuito com pouco peso e repita cada movimento de 15 a 20 vezes. O trabalho aeróbico deve ser leve. Agora você já consegue notar os benefícios do programa – músculos mais definidos, menos gordura e metabolismo acelerado. E, mesmo que o ponteiro da balança não tenha regredido, sua aparência mudou. A gordura costuma ocupar 18% mais espaço do que os músculos. Aumentar a massa magra diminui muitos centímetros da sua cintura.

MAIS UM? Quando terminar este programa, você pode repeti-lo. Apenas mantenha firmes os seus princípios na cabeça: mude o estímulo a cada mês e pegue leve a cada três meses para que o seu corpo possa descansar e se renovar. >>

SEUS TREINOS

Você pode treinar duas ou três vezes por semana. Aqui vão as recomendações:

>> Descanse 48 horas no mínimo entre os treinos.

>> Use o peso necessário para provocar fadiga muscular – o ponto quando você não consegue fazer nem mais uma repetição com qualidade – no final de cada série. Se isso não acontecer, pegue mais pesado da próxima vez. Mais repetições significam menos peso e menos repetições mais peso.

>> Aumente o peso em todos os exercícios a cada semana, mas de forma a não comprometer a realização dos movimentos. Fazê-los de qualquer jeito expõe você a lesões.

>> Faça exercícios aeróbicos de 30 a 45 minutos, três vezes por semana. O trabalho cardiovascular pode vir depois da musculação ou em ocasiões distintas. Aqui vai o pulo do gato: altere o tipo de estímulo a cada treino. Corra ou ande na esteira no primeiro dia, nade no outro e pedale na bicicleta ergométrica no terceiro, por exemplo. Na próxima semana, sue no transport, ande de bicicleta e, no final, suba alguns lances de escada correndo. A razão é simples: se você faz a mesma coisa por várias semanas, logo o seu corpo vai parar de ser estimulado. Lembre-se: quanto mais difícil for o exercício, mais calorias você vai queimar.

>> Não, nós não nos esquecemos do seu abdome. Nesse caso a escolha é sua. Faça os exercícios abdominais preferidos depois de cada treino.

TREINO COM PESOS 1

TREINO COM PESOS 2

SUA DIETA

12 CUIDADOS À MESA QUE GARANTEM SEU NOVO CORPO

Não adianta justificar o fato de ser relapso à mesa com a desculpa de que pega firme na malhação. Você só consegue chegar ao resultado sonhado se unir as duas coisas. Comece mudando seus hábitos alimentares:

1 Conheça o valor calórico dos alimentos. Uma comida que você acha que não pesa na sua dieta pode ser tão engordativa quanto uma delícia da qual você passa longe.

2 "Use e abuse dos temperos e das ervas", ensina a nutricionista Mariana Del Bosco Rodrigues, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). "Eles deixam as receitas pobres em calorias muito mais apetitosas."

3 Coloque mais fibras no seu cardápio. Elas ajudam o funcionamento do intestino e aumentam a sensação de saciedade.

4 Carboidratos mantêm seu nível de energia e rendimento nos treinos. Prefira os complexos, presentes em massas e pães integrais.

5 O carboidrato é bem-vindo no lanche antes do treino. "Garante energia durante a malhação", explica a nutricionista Samantha Macedo, da Equilibrium Consultoria em Nutrição e Bem-Estar, em São Paulo.

6 Após o exercício, o carboidrato ainda é importante para repor a energia, mas, agora, o ideal é associá-lo à proteína, encontrada nas carnes vermelhas e no frango.

7 Alimente-se de três em três horas. Isso vai dar uma força a seu metabolismo. "Ficar muitas horas sem comer também favorece a secreção do hormônio cortisol, que estimula a utilização dos aminoácidos como fonte de energia e permite a degradação dos músculos", acrescenta Samantha.

8 Evite refeições pesadas antes de treinar. O organismo concentra forças na digestão e não sobra muita energia para os exercícios.

9 Lance mão dos alimentos termogênicos, como pimenta vermelha, gengibre, chá verde e café, que aceleram o metabolismo. Beber de 8 a 10 copos de água gelada por dia também tem esse efeito.

10 Tenha o costume de ler os rótulos. Não adianta conferir apenas as calorias. As gorduras e o sódio também contribuem para aumentar as medidas.

11 Não sacrifique horas de sono. Estudos demonstram que quem dorme pouco perde a guerra contra a balança.

12 Planeje suas compras. Assim você vai ter sempre à disposição os ingredientes necessários para uma refeição equilibrada. MH

PATERNIDADE, PREPARADO PRA ESSA PORRADA?

ACORDE, CARA! UM DIA VOCÊ VAI PASSAR POR ESSA AVENTURA LEGAL, MAS QUE NÃO É FÁCIL. DAMOS O ROTEIRO PARA VOCÊ NÃO IR À LONA.

Por **Marjorie Zoppei** Ilustrações **Mauro Nakata**

De repente você percebe que sua vida está estabilizada ou pelo menos o que poderia chamar de tranquila. Sente-se maduro (baladas e pegação no sábado à noite já não são prioridade), experimenta a estabilidade financeira, seu relacionamento vai de vento em popa e o nível de companheirismo nunca esteve tão alto. E eis que você se pega sorrindo e fazendo graça para todo bebê que encontra pela frente. É, meu amigo, são sintomas de que o instinto paternal está batendo à sua porta e de que, em breve, esse bucólico cenário poderá se transformar em uma aventura na selva.

Planejado ou não, com a rotina estável ou não, filho mexe com a vida da gente. Mas não há o que temer: apresentamos oito passos para você ir à luta e não se deixar abater. >>

OW!

1 APRENDA A ESPERAR

Você e sua parceira resolveram, então, ter um bebê. Só que entre decidir encomendar um herdeiro, interromper o uso de métodos anticoncepcionais e efetivamente a mulher engravidar pode levar até um ano. Se depois desse período de tentativas ela não conseguir, talvez seja preciso uma investigação médica para ver se há algo errado com a saúde de vocês. Mas já ouviu falar que o melhor da festa é esperar por ela? E como será necessário dar tempo ao tempo, o melhor a fazer é... praticar.

Comece agora mesmo!

2 DEU POSITIVO. E AGORA?

Você treinou direitinho. Até que recebe a convocação: vai entrar para o time dos pais. Por mais que soubesse que iria acontecer, quando o resultado da positivo, você se questiona: "O que vai ser daqui pra frente?" O chute inicial consiste em buscar o maior número de informações possível. "Desde que recebi a confirmação passei a ler livros e artigos sobre paternidade, além de conversar com amigos que estão na mesma situação para começar a entrar no clima", diz Eduardo Hoff, 32, de Florianópolis, futuro pai de Sofia. Todos os seus questionamentos são perfeitamente normais. E – respire aliviado – eles também têm soluções.

3 MOVIMENTE A VIDA SEXUAL

A libido dela continua a todo vapor no período de gestação. "Há mulheres que têm até mais apetite sexual", diz o ginecologista José Bento de Souza, do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. O que pode fazê-la esfriar é a baixa auto-estima. "As mudanças no corpo, como o aumento de peso e do abdome, podem deixá-la insatisfeita. Para garantir a brincadeira entre os lençóis durante os nove meses, dê atenção aos anseios da futura mamãe e procure elogiá-la, mesmo com os quilinhos a mais. Na hora da transa, a dica é deixá-la relaxada e confortável, variando as posições conforme a barriga dela for crescendo. "Não há contraindicação para o sexo na gestação", diz o especialista. É não se preocupe: seu bebê está muito bem protegido e não será atingido por seu pênis durante a relação.

ESPAÇO
O LADO PALZÃO

4 PLANEJAR É PRECISO

"Dinheiro é um assunto que deve ser abordado desde a época de namoro, pois cada um tem sua forma de lidar com ele", diz a terapeuta familiar Lana Harari, de São Paulo. Um casal bem planejado consegue dar conta dos novos gastos com o filho e sabe redirecionar as despesas, pessoais ou domésticas. Caso haja conflitos, a situação pode piorar quando as contas do bebê aparecerem. Para que isso não aconteça, planeje com um ou dois anos de antecedência a chegada do herdeiro. Gastos com financiamentos ou reformas na casa, nesse momento, devem ser pesados na balança. Afinal, já nos primeiros meses de vida a demanda com o bebê é grande: fraldas e mais fraldas, roupas, assistência médica, berçário ou babá, leite, remédios, brinquedos, cadeirinha, carrinho e por aí vai. Previna-se e conseguirá desfrutar a paternidade com saldo positivo.

5 ALIMENTE UMA BOQUINHA A MAIS

Conseguir uma segunda renda pode ser uma boa para reforçar o orçamento doméstico frente à nova boquinha. Desde que não sacrifique o convívio com a família. "Quando não há planejamento econômico anterior ou quando a gravidez é inesperada, é importante que marido e mulher busquem maneiras de reforçar o orçamento, definam quem dos dois tem maior possibilidade de ganhar mais e quem vai, por consequência, ficar com uma fatia maior dos cuidados da esfera doméstica", diz Lana Harari. O homem ainda carrega a responsabilidade de arcar com o sustento do lar. Porém, como a decisão de ter o filho é do casal, a tarefa de mantê-lo também deve ser dos dois. "Toda mudança assusta e gera angústia. Depois tudo se encaixa", diz a psicoterapeuta de casal Viviane Scarpelo, de São Paulo.

6 CHEQUE AS EMOÇÕES

Será preciso administrar seus sentimentos depois que o bebê nascer. Emoções como o ciúme e a insegurança são inevitáveis. "Exigir a atenção de sua mulher não é o mais inteligente a fazer", diz Viviane Scarpelo. Ela já tem coisas demais para cuidar – não precisa de um bebê chorão do seu tamanho. Aqui, a arte consiste em cavar momentos de intimidade entre tantos afazeres. Os horários em que o bebê dorme seriam bons, se sua parceira também não precisasse deles para cuidar dela mesma ou descansar. Uma pesquisa realizada pela empresa de produtos infantis Tomy, na Inglaterra, revelou que metade dos casais com filhos pequenos sofre da Síndrome de Sono Competitivo, em que os pais têm altas discussões sobre quem descansa menos por causa do choro do bebê. Em vez de desperdiçarem o tempo livre com brigas, prefiram descansar. E, tão logo seja possível, programem uma saída a dois. Treine a babá, recrute a sogra para ficar com o bebê e vá namorar.

>>

7 REPROGRAME A AGENDA

A turma do futebol se reúne toda quarta-feira há dez anos? Sentimos informar, mas ajustes terão de ser feitos. A questão não é parar de fazer o que gosta, mas ter consciência de que a tarefa de cuidar do filho é dos dois. No início, o bebê demanda energia física e psicológica de ambos. Porém, à medida que vai crescendo e criando uma rotina, fica mais fácil planejar as necessidades individuais do casal. Afinal, vocês continuam sendo homem e mulher que também trabalham, viajam, namoram, têm amigos. "É importante buscar um equilíbrio para viver todas as outras relações", define Ana Merzel Kernkraut, coordenadora do serviço de psicologia do Hospital Albert Einstein.

8 MANTENHA A QUALIDADE

É claro que você vai ajudar a trocar fralda, esquentar a mamadeira, acordar no meio da noite para embalar o bebê. Mas seu papel não se resume a cumprir tarefas. Ficar próximo, fazer um carinho, ninar, interagir ou apenas falar com a criança são ações que, de maneira muito simples, reforçam seus laços e fazem com que seu filho comece a ter as primeiras percepções ligadas à figura masculina. "Quando somos filhos, recebemos mais do que damos. Agora o papel se inverte. A paternidade faz com que o homem comece a se dar mais ao outro", explica a psicóloga Viviane Scarpelo. A qualidade da paternidade varia de homem para homem. Uns podem ter verdadeira vocação para a coisa, outros ter mais dificuldade para se conectar com o bebê. Alguns se revelam maravilhosos pais de crianças pequenas, outros de adolescentes ou de filhos adultos. Seja qual for a sua, o importante é se mostrar sempre disposto a aprender e participar da rotina de cuidados e atenções.

MH

RELÓGIO BIOLÓGICO

VEJA COMO A PATERNIDADE É ENCARADA EM CADA DÉCADA DA VIDA

SER PAI AOS...	20	30	
Como está seu corpo	Hormônios e vaidade a mil: tudo em cima para desfilar com o bebê	Estresse e obrigações tiram seu sono e comprometem a qualidade de vida	Co pro Cuid cuida
Como está sua disposição	Você é um turbilhão de energia, capaz de brincar de cavalinho com seu filho por horas e horas	Seu pique está dividido entre sua casa e o trabalho – com o último levando vantagem	O fóleg estar aju você sab historinh ninguém
O que espera da vida	Muito agito	Boas oportunidades	Segurança
Onde você vai errar	Falta de maturidade. Abrir mão daquele celular para comprar a cadeirinha de carro você pode chatear você	Falta de tempo e paciência. Assim, acabará perdendo os primeiros passos do bebê	Excesso de cuidados com a criança. Saiba q uma brisa leve n leva à pneumoni
Onde você vai acertar	Companheirismo. A pouca diferença de idade faz com que vocês vivam experiências mais próximas	Segurança. Muito trabalho tem suas recompensas. Poderá garantir uma vida tranquila para a família	Tolerância. Por todos os percalços que já viveu, será muito mais flexível com seu filho

DESARME A ARMADILHA

Se você acha que o único problema de ter uma pança é não ficar bem diante do espelho, abra os olhos – e feche a boca. Essa gordura é uma verdadeira arma apontada para você...

Por **Thais Cavalheiro**

...Você tem consciência de que sua barriga deu uma bela crescida nos últimos anos. Mas sua parceira não reclama, as mulheres olham para você na praia e os amigos ainda não fazem piadas com seu novo corpanzil. Então, a *MH* vai fazer o alerta: sua barriga pede socorro. E essa reportagem pretende tirar você da inércia que o mantém no sofá. Longe de ser um problema meramente estético, essa pança é capaz de detonar 16 ameaças à saúde e ao bem-estar. E, se você acha que o assunto não tem a ver com você por não ser um sujeito obeso, lamentamos informar, mas essa não é uma questão de peso, como pode parecer à primeira vista. É uma questão de cintura (*veja "A Cintura sob Medida"*). Os especialistas são unânimes: homem magro – porém barrigudo – também corre riscos. Assim como acontece com a turma dos quilos extras, o cara que vive em paz com a balança, mas acumula células adiposas na região abdominal, pode ser um sedentário comilão. E em algum momento pode pagar um preço pelos maus hábitos. Outra má notícia é que, surpreendentemente, a largura do pescoço começa a ser cogitada como um possível novo sinal de alerta (*veja "Tire a Corda do Pescoço"*). A seguir você vai conhecer 16 razões incontestáveis para esvaziar seus pneus. Para sempre! »

Dê espaço à felicidade

COMO SEU CORPO SOFRE COM A GORDURA

A gordura de que falamos na página anterior não é a subcutânea, facilmente palpável. **A grande vilã desta história é a gordura visceral ou intra-abdominal.** Insidiosa, ela se esconde entre as alças intestinais e se avizinha perigosamente de outros órgãos vitais, como o fígado, os rins e o pâncreas – **num efeito cascata devastador**, sobretudo para o coração e para o cérebro. Verdadeira fábrica de substâncias altamente nocivas à saúde das artérias, essas células adiposas levam às alturas a pressão arterial, o colesterol ruim (LDL), os triglicérides e as taxas de açúcar no sangue. Só não sobe o colesterol bom (HDL). Ao contrário, os níveis da molécula do bem caem drasticamente. **Essa bagunça**, que também acaba entupindo as artérias renais, atende pelo nome de síndrome metabólica e **pode provocar...**

1 ...infarto

A gordura visceral produz a lipoproteína A (LPA). Ela é aterogênica, isto é, forma placas de gordura, que, de tanto se acumularem nas artérias coronárias, obstruem a passagem do sangue para o coração. Resultado: parte do músculo cardíaco, o miocárdio, morre. "Além disso, a LPA abre caminho para o colesterol", explica o endocrinologista Geraldo Medeiros, professor da Universidade de São Paulo (USP). Mais: o tecido adiposo, segundo a cardiologista Deise Duprat Vilela Heller, de São Paulo, funciona como um órgão endócrino, isto é, libera hormônios e outras substâncias químicas, que, uma vez no sistema circulatório, desencadeiam alterações metabólicas nocivas ao coração e a outros órgãos.

2 ...derrame

Esse é o nome popular do AVC, ou acidente vascular cerebral, a maior causa de mortes no Brasil, segundo o endocrinologista Guilherme Figueiredo Marquezine, professor da Universidade Estadual de Londrina. Os fatores de risco são os mesmos que provocam o ataque cardíaco – entre eles, colesterol elevado, excesso de peso e vida inativa. Foi-se o tempo em que o mal acometia quase exclusivamente gente mais velha. Pessoas na casa dos 40 anos também têm sido vítimas frequentes do derrame. "Não se sabe ainda o que pode estar por trás dos casos precoces, mas é provável que os maus hábitos tenham sua parcela de culpa", afirma Marquezine.

3 ...fígado gordo

No jargão médico, trata-se da esteatose hepática. "Chegamos a esse diagnóstico quando mais de um terço das células já está recheado de gordura", diz Geraldo Medeiros. "Os ácidos graxos que chegam ao fígado atrapalham o funcionamento. O órgão, então, passa a fabricar maior quantidade de glicose, o que dá origem à resistência à insulina – gatilho do diabetes." Para agravar o quadro, somam-se outras complicações típicas da obesidade abdominal – as elevadas taxas de colesterol e triglicérides e a hipertensão. "Não raro, a esteatose hepática evolui para fibrose e, eventualmente, para cirrose, mesmo que o paciente não beba álcool. Se tiver, é veneno em dose dupla", resume Medeiros.

TIRE A CORDA DO PESCOÇO

Todos temem a barriga. Mas a circunferência do pescoço também pode indicar perigo à vista

A síndrome metabólica poderá ter um novo marcador até o final do ano: a relação entre as medidas do pescoço e da coxa. A proposta da Unicamp visa substituir a circunferência abdominal como único fator de risco para definir o risco de doenças cardiovasculares. O que ocorre é que o pescoço só aumenta de tamanho quando há acúmulo de gordura. E essa gordura tem estreita ligação com aquela que se instala no tronco, composta da visceral e da subcutânea profunda, ambas nocivas. Já a coxa se constitui basicamente de músculo e gordura subcutânea superficial, que, longe de ser maléfica, apresenta efeitos protetores.

O que os olhos veem funciona...

A CINTURA SOB MEDIDA

Passe a fita métrica em volta do abdome, no ponto logo acima do osso lateral do quadril. A comunidade médica tende a considerar como aceitável uma circunferência-limite entre 95 e 100 centímetros para o homem. Se estiver acima, emagreça!

4 ...depressão

Essa condição psíquica tem muito a ver com a síndrome metabólica. "Tratá-la ajuda a afastar o problema", garante a endocrinologista Anete Hannud Abdo, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo. "Estudos realizados por pesquisadores finlandeses mostraram que os pacientes com síndrome metabólica tinham duas vezes mais chances de apresentar sintomas depressivos do que os demais", conta. "E um entre quatro diabéticos sofre de depressão. A ocorrência simultânea das duas condições complica o tratamento de ambas, pois a depressão leva a um mau controle do diabetes e a hiperglicemia piora a depressão." De novo, o cortisol entra em cena. Pacientes deprimidos e com alta produção desse hormônio apresentam níveis glicêmicos elevados. "É que o cortisol em excesso diminui a sensibilidade à insulina e influi no aumento da gordura abdominal, na hipertensão e nos altos índices de colesterol e triglicérides", finaliza Anete.

5 ...apneia do sono

Essas paradas respiratórias estão associadas à gordura visceral e a altas doses de leptina e insulina, seja o paciente obeso ou não. Esse dado é mais uma confirmação do vínculo entre o distúrbio e a doença cardiovascular. Aliás, o Instituto do Coração, InCor, em São Paulo, constatou que, em mais de 70% dos casos de síndrome metabólica, os pacientes apresentavam apneia. "Durante o sono, o peso da gordura que fica no pescoço comprime a faringe e dificulta a passagem do ar", esclarece Sônia Togeiro, especialista em medicina do sono da Universidade de São Paulo (Unifesp). Daí os roncos fortes.

6 ...doença renal crônica

"Sempre que falamos em síndrome metabólica focamos principalmente o coração e o cérebro", diz a cardiologista Deise Heller. "No entanto, como a síndrome acelera muito o processo aterosclerótico dos vasos de todo o corpo, pode haver entupimento de uma ou mais artérias renais. Se os rins não funcionam direito, não conseguem eliminar o sódio, grande responsável pela retenção de líquido, que, em excesso, favorece a hipertensão", diz a especialista. A pressão alta também ocorre quando há um desequilíbrio entre o sistema nervoso simpático e o parassimpático, provocado – adivinhe – por alterações como a síndrome metabólica. "Um corrige os defeitos do outro", explica Deise. "Se o simpático ativa a adrenalina, acelerando os batimentos cardíacos, o parassimpático faz entrar em ação o neurotransmissor meticolina, justamente para diminuir esse ritmo alucinado." >>

7 ...diabetes do tipo 2

O pâncreas fabrica um hormônio essencial: a insulina. Sua missão é favorecer a entrada de glicose nos tecidos do corpo. Ocorre que a gordura visceral, que já fez um estrago no fígado, também dificulta o trabalho da insulina. É como se uma barreira surgisse entre o hormônio e as células. Ele encontra tanta resistência que fica impedido de agir. Daí o açúcar deita e rola na circulação, o que eleva a secreção de insulina. Resultado: o quadro favorece o estoque de gordura e impede a sua queima. Sacou o círculo vicioso?

8 ...disfunção erétil

O excesso de peso contribui para o problema. O que ocorre é o seguinte: a leptina (hormônio da saciedade) age diretamente sobre as células de Leydig, que estão localizadas nos testículos e têm a função de fabricar a testosterona. Os gordos têm níveis altíssimos de leptina e, quanto mais leptina, menos testosterona. Resultado: a libido vai para o espaço. "Basta perder peso para a leptina baixar e a testosterona voltar ao normal", diz Geraldo Medeiros. E quanto mais hormônio masculino, mais músculo e, consequentemente, mais facilidade para emagrecer.

9 ...déficit de memória

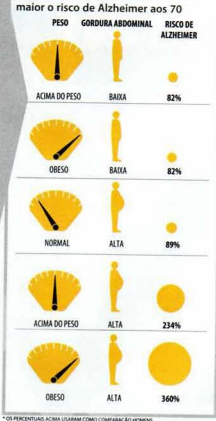
Ok, o mal de Alzheimer parece uma ameaça remota. O caso é que já existem pesquisas relacionando a gordura visceral com a doença. Um estudo, divulgado pela divisão de pesquisas científicas da Kaiser Permanente, nos EUA, acompanhou por quatro décadas 6 583 voluntários com idade inicial entre 40 e 45 anos. Aqueles que apresentavam barriga saliente mostraram uma propensão três vezes maior de apresentar sinais de demência. Os obesos tinham o risco ainda maior. No entanto, mesmo os homens com peso normal portadores da indesejada saliência abdominal corriam um alto risco de vir a sofrer dela. Especula-se que os hormônios e as substâncias tóxicas secretadas pela gordura abdominal interferem no cérebro.

10 ...hipertensão

Essa é uma doença multifatorial. E a resistência à insulina é um dos principais fatores de risco. Muitas vezes a gordura abdominal, que também se infiltra nos músculos, provoca excesso de insulina no sangue, que faz você ganhar peso mesmo que coma pouco. Mas a questão, aqui, é que o músculo lotado de gordura impede a entrada da insulina. Como o hormônio fica dando sopa na circulação, vai parar na musculatura e nas artérias coronarianas, que aumentam de volume e se enrijecem. Isso interfere na sua capacidade de contração e descontração. Elas, então, diminuem de calibre. "Só que o volume de sangue exercendo pressão para fluir continua igual", conta Geraldo Medeiros. "E aí o coração tem que fazer uma força tremenda para bombeá-lo em direção ao corpo inteiro."

GORDURA X MEMÓRIA

Quanto maior a barriga aos 40 anos, maior o risco de Alzheimer aos 70



* OS PERCENTUAIS ACIMA USARAM COMO COMPARAÇÃO HOMENS DE PESO NORMAL E PEQUENA QUANTIDADE DE GORDURA ABDOMINAL

COMO SEU DIA-A-DIA FICA MAIS CHATO COM OS PNEUS

Como uma espécie de juros creditados ao péssimo estilo de vida, o barrigudo acaba tendo hábitos que atrapalham seu prazer e seu trabalho. Ou seja, seu bem-estar também fica pesadamente comprometido.

11 ...flacidez muscular

Quando a gordura abdominal está na área, o projeto de construir uma postura minimamente elegante vai por água abaixo. "Isso depende de um abdome vigoroso", diz o médico Claudio Pavanelli, especializado em fisiologia do esporte da Unifesp e diretor da Beone – Núcleo de Desenvolvimento da Performance Humana. "Os músculos abdominais são os únicos do corpo que não contam com ossos de sustentação da coluna. Daí a importância de fortalecê-los por meio de exercícios regulares."

12 ...dificuldade de se alongar

"O alongamento é o meio para aumentar e manter a flexibilidade dos músculos", explica o professor de educação física Gabriel Porciúncula Galian. A prática reduz as tensões, relaxa, ativa a circulação e ajuda no aquecimento." Por isso é importantíssimo antes e depois dos exercícios. Quem carrega o peso da barriga exagerada pode não tirar proveito de tantos benefícios e ainda ganhar um desvio postural, como a lordose, que provoca dor nas costas. É que a amplitude dos movimentos fica prejudicada.

13 ...lesão nos joelhos

"Ela é praticamente irreversível", alerta o médico Marcelo Wajchenberg. Os joelhos são revestidos de cartilagem, uma estrutura sensível e pouco irrigada que dificilmente tem conserto se for danificada. Por isso o eixo anatômico dos joelhos tem que estar perfeitamente alinhado, o que é impossível quando existe uma barriga que cresce e aparece. O desgaste das articulações pode levar à artrite, uma doença inflamatória que, quando se torna crônica, vira artrose, uma condição crônica ainda mais dolorosa.

14 ...monotonia no sexo

Adeus, criatividade na transa (e adeus, pênis, pois você não vai conseguir enxergá-lo). Variar as posições é quase impensável. "Por isso os obesos acabam preferindo sexo oral, coisa que nem toda parceira aceita", diz o clínico Haruo Okawara, do Departamento de Sexologia e Terapia Sexual do Hospital das Clínicas de São Paulo. Segundo ele, o barrigudo pode acabar preocupado apenas com o próprio orgasmo, o que compromete a relação afetiva.

15 ...dor nas costas

A cintura larga muda o centro de gravidade do corpo, próximo ao umbigo. "Com isso, os músculos posturais se contraem e entram em espasmo, provocando dores fortes e persistentes", explica o ortopedista Marcelo Wajchenberg, do Grupo de Coluna do Departamento de Ortopedia da Unifesp. A lombalgia aguda, que ataca a região lombar, é a principal causa de afastamento temporário do trabalho no Brasil. E é tão comum que, segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% dos adultos sofrerão pelo menos uma crise ao longo da vida.

16 ...cansaço durante a transa

Além de comida, o gordo tem muita fome de sexo. No entanto, a má forma física não permite que repita as proezas na cama de que já foi capaz, considerando-se que esse homem já tenha tido peso normal ou quase isso. "O esgotamento físico compromete a performance na cama e faz dele um eterno insatisfeito", afirma Haruo Okawara. Não é assunto que se menospreze. Afinal, a saúde sexual foi incluída pela OMS como um dos parâmetros para definir o bem-estar humano. MH

Sem barriga, o *Kama Sutra* fica fácil

ACABE COM A BARRIGA

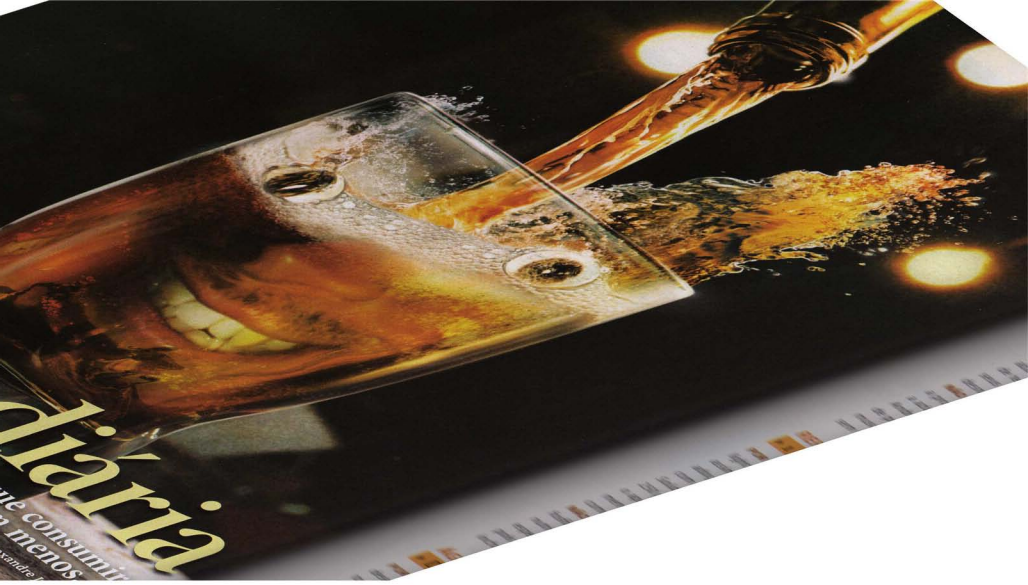
3 atitudes que ajudam a reduzir a pança

PARE DE FUMAR. Ao contrário do que diz o senso comum, você não vai engordar ainda mais. Vários estudos mostram que mesmo tabagistas com peso normal têm mais gordura abdominal do que os não fumantes.

DIMINUA A INGESTÃO DE ÁLCOOL. Doses a mais não inflam sua cintura só por causa da substância etílica. Os níveis do engordativo cortisol, o hormônio do estresse, também são alavancados pela cervejinha de todo dia.

REDUZA O ESTRESSE. Assim você tira o cortisol de circulação. Literalmente. Para diminuir ainda mais a produção desse hormônio, considere com seu médico a possibilidade de ingerir um corticoide, como o dexametasona.

FONTES: CYNTHIA CERCATO, ANETE HANNUD ABDO E SUITE101.COM


diária

LEITE

» 2 copos (sem açúcar nem chocolate)

POR QUE É LEGAL Além de conter cálcio, que fortalece os ossos, o leite contém proteínas de alta qualidade – por isso é perfeito para você consumir após o treino – e caseína, que é digerida mais lentamente e abastece você com energia por um período de tempo maior. Porém, para não desregular seus níveis de colesterol, prefira a versão desnatada à integral.

NÃO EXTRAPOLE Beber muito leite estimula a produção de ácido gástrico, que favorece a azia, avisa o gastroenterologista Eduardo André, consultor da *Men's Health*. O excesso de proteína que não for usada na construção muscular também pode fazer você engordar, sem falar no risco de prender seu intestino.

REFRIGERANTE LIGHT

» 1 copo

POR QUE É LEGAL A maioria dos refrigerantes light tem no máximo 5 calorias. Mesmo assim, não são bebidas saudáveis, por conter adoçantes e corantes artificiais. De acordo com a nutricionista Roseli Rossi, autora de *Saúde & Sabor com Equilíbrio* (Ed. do Autor, 250 págs.), de São Paulo, o refrigerante aguça o apetite – o gás faz o estômago enviar uma mensagem de fome ao cérebro e faz você comer mais do que deveria.

NÃO EXTRAPOLE O refrigerante contém ácido fosfórico, que inibe a absorção de alguns nutrientes. O gás irrita a mucosa gástrica. Fique esperto também com a quantidade de sódio, pois as bebidas cheias dele podem provocar inchaços e dificultar a circulação.

ÁGUA

» De 2 a 3 litros

POR QUE É LEGAL A boa e velha água desempenha papel fundamental em quase todas as funções do corpo. É usada na digestão, na absorção e no transporte de nutrientes, age como solvente e elimina as toxinas do corpo, ajuda a manter sua temperatura estável e seu corpo hidratado.

NÃO EXTRAPOLE O excesso provoca hiponatremia (diluição do sódio do corpo que incha as células). "A maior parte consegue se adaptar à mudança, mas as células do cérebro não, o que pode causar vômitos, fraqueza muscular, dor de cabeça, cansaço, tontura e até convulsão", diz Daniel Magnoni, chefe do Serviço de Nutrologia e Nutrição Clínica do Hospital do Coração e do Instituto Dante Pazzanese, ambos em São Paulo.

SUCO DE LARANJA

» 1 ou 2 copos

POR QUE É LEGAL Com muita vitamina C, é bom para ser tomado antes do almoço, pois aumenta a absorção do ferro de legumes e carnes. Para aproveitar a ação antioxidante, tome logo após o preparo – quanto mais tempo em contato com o oxigênio, mais os nutrientes se perdem. A restrição fica para os diabéticos: o suco tem alto índice glicêmico

NÃO EXTRAPOLE Como a laranja também é cheia de fibras, tomar litros vai fazer você acabar no trono, com diarreia.

BATATA E MANDIOCA

» 1 unidade (de cada uma)

POR QUE SÃO LEGAIS Boas pedidas para quem faz exercícios: de digestão rápida, podem ser consumidas antes do treino. "O carboidrato é o principal nutriente utilizado como fonte de energia", diz Juliana Cezarino, nutricionista do Esporte Clube Pinheiros, em São Paulo. Os benefícios só valem se elas forem assadas, cozidas ou preparadas como purê. Fritas? Nem pensar.

NÃO EXTRAPOLE Caso você não queira engordar ou dar sopa ao crescimento das taxas de colesterol ruim (HDL), segure a onda.

PÃO FRANCÊS

» ½ unidade

POR QUE É LEGAL Por sua absorção rápida, já que é fonte de carboidratos. Mas não é a opção mais saudável. "Esse pão não contém fibras nem nutrientes", diz Roseli Rossi, nutricionista da Equilíbrio Nutricional, em São Paulo. "É melhor substituí-lo por pão integral."

NÃO EXTRAPOLE Além de ser tão prejudicial quanto o açúcar (*veja o quadro "Doce como Fel"*), pão em excesso faz acumular gordura no abdome e nas vísceras.

CAFÉ

» 2 xícaras

POR QUE É LEGAL Além da cafeína, que é estimulante, tem potássio, zinco, ferro e magnésio em pequenas quantidades. Contém ainda polifenois antioxidantes, que atuam contra câncer, diabetes, mal de Parkinson e doença de Alzheimer.

NÃO EXTRAPOLE Baldes de café da máquina do escritório podem causar desidratação, insônia, ansiedade e irritabilidade, elevar a pressão arterial e a frequência cardíaca, pois a bebida ativa o sistema nervoso central. Se você é cardíaco, hipertenso ou sofre de problemas gástricos, melhor evitar.

Remédios: qual a dose segura?

Você é adepto da automedicação? Se a resposta for sim, perigo! O clínico-geral José Carlos Campos Velho, de São Paulo, consultor da *MH*, recomenda as doses diárias seguras para você não sofrer possíveis efeitos colaterais.

ANTIÁCIDO

Se você está com azia, mande goela abaixo até 4 comprimidos diários, mas o excesso pode causar diarreia e má absorção de nutrientes, como vitamina A e fósforo.

ANTITÉRMICO E ANALGÉSICO

Antitérmicos controlam a temperatura, analgésicos aliviam a dor, desde que tomados com prudência. Dipirona (Novalgina, Neosaldina) deve ser ingerida no máximo de seis em seis horas (superdosagem pode causar queda de pressão arterial e baixar, por algum tempo, o número de células de defesa no organismo). Paracetamol (Tylenol, Naldecon) tem dose máxima de 6 comprimidos por dia: passar da conta expõe seu fígado a danos graves. O ácido acetilsalicílico (Aspirina, Melhoral) pode provocar crises de asma e agravar doenças de rim e fígado. Quem toma mais de 4 comprimidos diários corre risco de problemas gástricos (como úlcera) e hemorragias: ou seja, até o nariz pode sangrar de repente.

ANTI-INFLAMATÓRIO

São muitos os tipos e só o médico pode atestar a dose. Uma coisa é certa: em excesso, causam problemas cardiovasculares, inchaço nas pernas, hipertensão e aumentam o risco de úlceras e gastrite.

CARNE

(FILÉ BOVINO, DE FRANGO OU DE PEIXE)

» 1 ou 2 bifes médios

POR QUE É LEGAL Os filés são ricos em proteína, ferro e vitaminas do complexo B. Roseli Rossi recomenda que você prefira carnes magras, como filé de frango, salmão, filé mignon e patinho, que têm menos gordura. "A forma mais saudável de prepará-las é na grelha, sem óleo", diz a nutricionista. E não esturrique: quanto mais torrada a carne, mais nutrientes ela perde.

NÃO EXTRAPOLE Ao exceder o limite diário, você pode desenvolver ácido úrico e desregular o colesterol. O excesso de proteína vira gordura e fica armazenado no tecido adiposo. O consumo diário para quem pratica atividade física deve ser de 1,8 grama de proteína por quilo de peso (1,5 grama no caso dos sedentários).

>>

VERDURAS E LEGUMES
» até 4 porções

POR QUE SÃO LEGAIS Pense que você tem que colocar cor no prato, pois cada alimento tem uma riqueza nutricional diferente, sugere Roseli Rossi. Folhas verdes contêm fitonutrientes que previnem a oxidação das células e o envelhecimento precoce. Também são ricas em ácido fólico e vitaminas do complexo B, que estimulam o bom funcionamento do metabolismo. Cenoura? Sua pele, seus ossos e seus olhos recebem dela o antioxidante betacaroteno, que previne doenças. A cor avermelhada ou arroxeada de alimentos como rabanete, beterraba e repolho roxo atesta a presença de antocianina, carotenoide que melhora a circulação sanguínea, reduz a pressão arterial e defende o organismo contra a formação de coágulos, que podem provocar infarto. Finalize com cebola, rica em flavonoides (como a quercitina), que ajudam a evitar infarto e derrame cerebral.

NÃO EXTRAPOLE Ser natureba demais pode fazer você acabar com diarreia e deficiência na absorção dos nutrientes – fibras demais funcionam como um tiro no pé.

Um doce veneno

AÇÚCAR DEMAIS PODE BOMBARDEAR CÉLULAS CANCEROSAS NO SEU CORPO

Se algum amigo já ofereceu a você o pote de açúcar dizendo que "é para adoçar sua vida", saiba que tal doçura é um veneno – se Chico Buarque soubesse disso, teria gravado a música *Com Açúcar, sem Afeto*. De acordo com a nutricionista Roseli Rossi, ele eleva a taxa de glicose no sangue. Se você abusa, acontecem picos de insulina que podem criar terreno fértil para o surgimento de células cancerosas. "O açúcar, principalmente o refinado, carameliza as membranas celulares, que não conseguem se multiplicar, dando origem aos radicais livres", diz Roseli, que recomenda que você o substitua por açúcar mascavo, mel – 1 colher (sopa) por dia, no máximo, para ambos – ou adoçante (4 sachês).

BANANA
» 1 unidade

POR QUE É LEGAL A fruta é cheia de fibras, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas (A, B1, B2 e C) e potássio, mineral que faz a alegria dos músculos cansados – acaba com câibrase deixa você pronto para mais uma bateria de exercícios.

NÃO EXTRAPOLE Um tanto pesada, é difícil de ser digerida e, em excesso, pode prender seu intestino. Não facilite.

CHICLETE
» 2 unidades

POR QUE É LEGAL Mascar gomas sem açúcar depois das refeições pode diminuir o risco de cáries e outros problemas odontológicos. Não só por limpar os dentes como também por estimular a salivação, segundo estudo da Associação Odontológica Americana. A saliva enxágua os dentes e limpa os ácidos produzidos pelas bactérias. Alguns chicletes também clareiam os dentes. Algumas gomas contêm estearato de sódio (Trident White) ou bicarbonato de sódio (Happydent White).

NÃO EXTRAPOLE Exagerar faz com que sua mucosa gástrica fique irritada, pois, quanto mais você masca, mais ela libera suco gástrico, que serviria para metabolizar uma refeição. Como não há alimentos para processar, seu aparelho digestivo pode sofrer.

OVO
» 1 unidade

POR QUE É LEGAL Rica em proteínas, que facilitam a formação de massa muscular, a clara contém todos os aminoácidos essenciais para o corpo que devem ser supridos pela alimentação, além de ter pouquíssima gordura. Pegue leve na gema: é gordurosa, mais calórica e contém mais colesterol.

NÃO EXTRAPOLE Para não sofrer as consequências negativas da gordura – ganho de peso, hipertensão, problemas no fígado e níveis de colesterol desregulados –, nunca frite o ovo.
Prefira-o sempre cozido ou mexido.

Tolerância zero

OS LIMITES SEGUROS PARA SEU PORRE

A Lei Seca obrigou você a beber menos, mas a restrição não deveria valer apenas para o motorista. Se você inunda seu fígado com álcool, pode desenvolver a temida esteatose – a bebida não processada se acumula no órgão em forma de gordura –, doença precursora da cirrose. Como não queremos que você tenha problemas, segundo o hepatologista Luis Edmundo da Fonseca, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, fique sabendo que só pode tomar duas latinhas por dia (700 mililitros).

MARGARINA
» 1 colher (sopa)

POR QUE É LEGAL Você deve estar se perguntando: e a manteiga? A explicação: é mais saborosa, mas rica em colesterol ruim (LDL) e em gorduras saturadas. "O ideal seria trocar manteiga e margarina por creme vegetal, que tem gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas, que reduzem o LDL", alerta Roseli Rossi. Se você não consegue ficar sem margarina, opte pelas sem gorduras trans.

NÃO EXTRAPOLE O abuso pode aumentar o LDL, a gordura corporal e expor você a diabetes, hipertensão e síndrome metabólica – um conjunto de condições que dobram o risco de ataque cardíaco.

AZEITE DE OLIVA
» 1 ou 2 colheres (sopa)

POR QUE É LEGAL O óleo é rico em gordura monoinsaturada, que protege o coração. "O tipo extravirgem é mais saudável: extraído a frio, conserva suas propriedades", avisa Roseli Rossi. Pesquisas da Universidade de Barcelona, na Espanha, mostram que consumir diariamente 5 colheres (chá) de azeite extravirgem, o equivalente a 2 (sopa), diminui o colesterol ruim (LDL).

NÃO EXTRAPOLE Bastante calórico – 1 colher (sopa) tem 120 calorias –, o azeite de oliva aumenta a gordura corporal quando você abusa dele (sem falar que pode causar um desarranjo intestinal).

MH

NÃO VAI TER PRA NINGUÉM

Conquistar está no DNA masculino. Somos animais. Se lobos possuem um macho alfa na matilha, o *Homo sapiens* funciona mais ou menos igual.

Olhando a história, achamos que o homem de hoje que quer conquistar tem muito que aprender com os grandes conquistadores. Especialmente os da literatura.

Vasculhamos livros clássicos – romances e óperas – e elegemos quatro ícones da sedução para você se inspirar: dois fictícios, um real e um mais ou menos. Romeu, Don Juan, Casanova e Cyrano de Bergerac. Quer pescar tantas sereias quanto eles? Vire a página!

Por **Dagomir Marquezi**

ROMEU MONTAGUE

Natural de:
Verona, Itália

Pense em Romeu e você lembra de Julieta. O cara é o campeão absoluto da causa do amor único: "Quantas vezes eu pensei que teria encontrado o amor? Quantas vezes eu errei? Eu não estava apaixonado pela outra, mas sim pelo meu próprio amor. Não era nada além de afetação. Só quando vi Julieta deixei escapar: será que eu já amei?" Como um Montague, Romeu foi criado para odiar cada membro da família dos Capuletto. E Julieta é uma Capuletto. Para amá-la, vai tem que se voltar contra a ordem dos garotos brigões e se tornar um homem. Na peça de William Shakespeare, para ele é melhor a morte do que a ausência da amada. Claro que estamos falando de outra época, outra mentalidade, outra organização social. Mas o espírito é o mesmo: "Melhor que conquistar uma mulher por dia é conquistar uma única mulher todos os dias". Romeu descobre a mulher ideal e decide permanecer com ela. O mundo não faz sentido se a amada não fizer parte dele.

O que ensina Romeu?

Conquistar muitas mulheres é um ato socialmente premiado com aplausos e admiração. Conhecemos a invejada figura do "pegador". Conquistar uma só é muito mais difícil de justificar. Costuma-se dizer que o homem apaixonado por uma única mulher é "bobo". E pode ser mesmo, se estiver com a mulher errada. Ou se acha que ter a mulher errada é melhor do que estar sozinho. Pode ser que você nunca encontre a sua, mas quem descobre de verdade a mulher de sua vida tem algo precioso nas mãos. Fazer sacrifícios por ela parecerá estúpido numa mesa de bar entre amigos. Mas a justificativa para isso está no coração de cada um. "Se você a encontrou", diz Romeu, "entregue-se a ela sinceramente. Fique com ela, tanto faz o que surgir. Não se importe com o que os outros digam. Somente pode sentir a verdadeira paixão aquele que amar de verdade". Como saber que você encontrou a sua Julieta? A resposta é extremamente pessoal. Mas, se você tem certeza de que é "ela", mergulhe de cabeça. Como Romeu. O mundo hoje é muito maior do que a Verona medieval. Você vai ter mais chances de comparar sua amada com outras mulheres no seu caminho. E aí a certeza do seu amor poderá, quem sabe, crescer ainda mais.

Seja romântico, apaixonado, faça da sedução uma arte de sutilezas, como Casanova, Cyrano e Don Juan. Só não se mate por ela, como Romeu

DON JUAN

Natural de:
Sevilha, Espanha

A lenda de Don Juan começou com uma peça espanhola de 1630 chamada *El Burlador de Sevilla y Convidado de Piedra*. Foi um personagem tão marcante que sua história nunca mais deixou de ser contada e recontada. Molière escreveu uma peça com seu nome em 1655. *Don Giovanni* (de Wolfgang Mozart, com libreto de Lorenzo la Ponte), uma das mais famosas óperas de todos os tempos, estreou em 1787. Lord Byron lhe dedicou um poema épico em 1821. Escritores como Hoffmann, Pushkin, Kierkegaard, Bernard Shaw, Dumas, Baudelaire e Camus também se fascinaram pela lenda.

Don Juan é o conquistador no sentido sexual do termo. Predador, seu objetivo é ganhar mulheres em quantidade. E sem escrúpulo. Promete casamentos, joias, riquezas, o que for necessário. Quando consegue o que quer, não cumpre nada do que prometeu. Nem mesmo se constrange em ganhar as mulheres de amigos. Para ele, vale tudo.

A sua falta de princípio ofendeu principalmente os princípios católicos da época. Segundo a lenda, Don Juan, filho de um casal bem resolvido, virou um homem sem nenhum princípio e um só objetivo. O fim dele acontece quando descobre a estátua do pai de uma das garotas que ele desvirtuou sem pensar nas consequências. A estátua ganha vida e leva o conquistador para o inferno.

O que ensina Don Juan?

É possível aprender com um sujeito sem nenhum caráter? Sim, se você puder adaptar. Hormônios em ebulição nos fazem tentar de tudo para levar uma mulher para a cama. Don Juan nos faz focar no que interessa: a mulher em si:

"O mais importante é nunca perder de vista o alvo. Não falar com rodeios. Não se amedrontar, levantar todos os registros. Para elogiar e para acariciar. Contar a ela tudo o que ela quer ouvir, até que ela se torne suave." Don Juan sabia como ninguém que uma mulher gosta de ser bem conquistada. Você deve ser então um galinha inescrupuloso como foi o conquistador de Sevilha? Querer "todas as mulheres do mundo" é uma receita para um provável desastre emocional. Você provavelmente terminará sem nenhuma.

Mas mantenha ligado seu "Don Juan interior". Tente treinar com cada mulher que cruza seu caminho quais os possíveis truques para conquistá-la. Tente imaginar o que você faria para levar aquela mulher para a cama. O que diria? O que ofereceria a ela? Se tivesse a chance de dizer uma única frase, qual seria? Treinar para todas as mulheres – como Don Juan – vai te fazer um cara mais capacitado a paquerar numa festa. Ou a ganhar uma única. Afinal, o predador de corações gostaria que todas as mulheres do mundo tivessem uma única boca rosada para que ele pudesse beijá-las de uma só vez, de norte a sul.

CYRANO DE BERGERAC

Natural de:
Paris, França

Pouca gente sabe, mas existiu um Cyrano de Bergerac real, soldado e escritor (1619-1655). Pelo seu retrato, ficamos sabendo que ele era realmente narigudo, mas nem tanto quanto a ficção descreve. O Cyrano fictício que ganhou o mundo foi o descrito numa peça de Edmond Rostand em 1897, que se tornou mundialmente conhecida e ganhou várias versões para o cinema. Uma delas (*Roxanne*, de 1987), com Steve Martin.

Na peça original de Rostand, Cyrano é um homem corajoso, que não leva desaforo para casa. Ele pode enfrentar a armada espanhola, em guerra com a França. Mas – por causa do nariz – não consegue declarar seu amor à bela Roxanne. Seu amigo bonitão Christian lhe confessa que está apaixonado pela mesma mulher. Desacreditado de si mesmo, Cyrano escreve poesias em nome do amigo. Roxanne se apaixona pelos poemas – e não especificamente por Christian (que aliás não prima pela inteligência).

No trágico final da peça, Cyrano é gravemente ferido numa batalha. Enquanto agoniza, Roxanne descobre que é ele o autor das poesias. Mas não há mais tempo para nada e o poeta narigudo morre com a cabeça no colo da amada.

O que ensina Cyrano?

Num de seus momentos mais memoráveis, a peça de Edmond Rostand mostra o herói entrando numa taberna lotada. Alguém faz uma piada sobre o nariz dele. Todos pensam que Cyrano vai desafiar o engraçadinho a um duelo. Mas ele responde com uma enxurrada de piadas infinitamente melhores sobre seu próprio nariz.

Cyrano não tinha o menor problema com a aparência. Demonstrava até certo orgulho, até porque narizes têm clara conotação fálica. Mas, frente a Roxanne, ele sentia uma vergonha tão profunda que preferiu ajudar o amigo a conquistá-la. É um caso extremo de falta de autoestima. Em seus últimos momentos, Cyrano recebe sua maior lição. Ele pergunta se Roxanne amaria da mesma forma quem escreveu os poemas que o galã Christian recitou para ela se o autor fosse "feio, desfigurado, grotesco". Roxane responde: "Amaria ainda mais".

Cyrano aprendeu tarde demais que seu talento conquistou a amada. Mesmo com o nariz descomunal poderia ter sido feliz porque era um homem carismático. Com a beleza de seus versos, ele ganhou o coração de Roxanne e o entregou numa bandeja ao amigo.

Você pode não ser o cara mais bonito do planeta. Mas deve ser bom em alguma coisa. Seja um escritor, um grande esportista, um cientista dedicado, um homem apaixonado por uma causa. Apresente-se da melhor maneira que puder, confie no seu taco. Talvez você, mais que uma mulher, ganhe uma legião de fãs. >>

GIACOMO CASANOVA

Natural de:
Verona, Itália

Casanova (1725-1798) foi um homem da Renascença. Filho de artistas, culto e ambicioso. Passou muitos anos preso por pequenos escândalos e golpes mal calculados. Teve que se isolar como bibliotecário de um conde e nos anos de tédio escreveu a obra imortal: as próprias memórias.

A época em que viveu foi de relativa liberdade de costumes. A aristocracia européia fazia casamentos por conveniência. E um não nobre como Casanova aproveitava o fato de não ser tão escandaloso uma duquesa ou condessa ter um amante. E pulou de cama em cama, conquistando mulheres às centenas.

Diferentemente de Don Juan, com seu apetite animal por sexo, Casanova curtia a arte da conquista. O grande amante admirava a inteligência da mulher, a capacidade de conversar sobre diversos assuntos. Sua prioridade eram os prazeres sensuais, mas eles passavam por um refinamento intelectual que os complementava.

O que ensina Casanova?

Casanova fazia da sedução uma arte de sutilezas. Um jantar cheio de prazeres sensoriais tinha para ele muito mais valor do que uma cantada direta. "Um bom gole provocará nela, que não está habituada, uma alegria que é inimiga declarada da abstinência." A arte de falar era fundamental: "Sem a palavra, o prazer do amor é diminuído em pelo menos dois terços", dizia ele. E essas palavras deveriam apenas sugerir um avanço amoroso, sem deixar nada explícito.

Mais maduro do que Don Juan, Casanova não enganava as mulheres que conquistava. "Consentimento mútuo é importante", declarou. Escolhia mulheres com problemas de insegurança e as completava com palavras bem escolhidas. Nada de forçar a barra ou perder o controle dos instintos. Seduzir para ele era como jogar xadrez. Até o xeque-mate. MH

10 LIÇÕES DOS GRANDES CONQUISTADORES

1. Don Juan ia direto demais ao assunto. Casanova elaborava suas conquistas cerebralmente. Entre Casanova e Don Juan, fique entre os dois.

2. Romeu era obcecado por sua Julieta a ponto de se matar por ela. Cyrano de Bergerac era também obcecado por sua Roxanne, mas tinha medo de se declarar. Entre Romeu e Cyrano, fique entre os dois.

3. Conselho de todos os quatro: fale baixo com a mulher que pretende conquistar. Gritos afugentam a caça.

4. Conquistar uma mulher é uma arte elaborada e tão complexa quanto as mulheres em si. Os caminhos mais simples e diretos nem sempre chegam lá. Nada de cantadas grosseiras e preguiçosas.

5. Cyrano oferecia poemas, Casanova preparava refinados jantares. Para ganhar uma mulher é preciso saber o que ela deseja para ser conquistada.

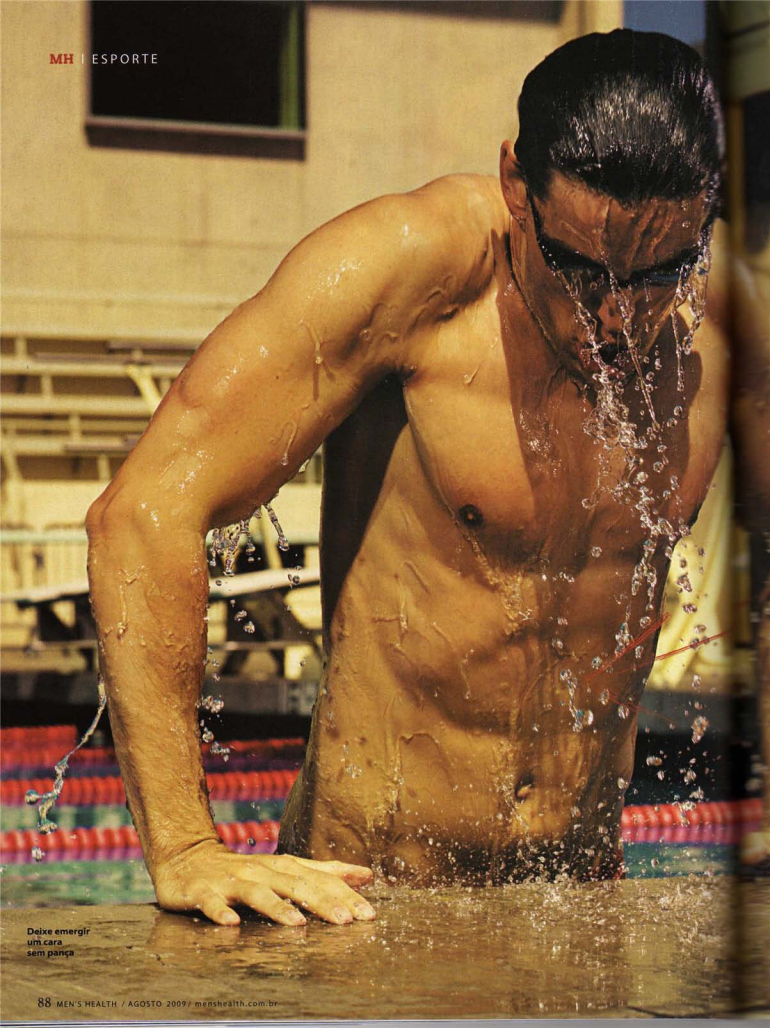
6. Seja qual for seu estilo, não se esqueça de que uma mulher é antes de tudo um ser humano. Conquiste a pessoa, conquiste a mulher. Casanova valorizava a inteligência delas para chegar a seu objetivo.

7. Don Juan era um predador sem escrúpulo, mas ele ensinou aos candidatos a conquistador o valor do foco. Se você quiser ganhar uma mulher, deixe seu ego de lado e concentre toda a atenção nela.

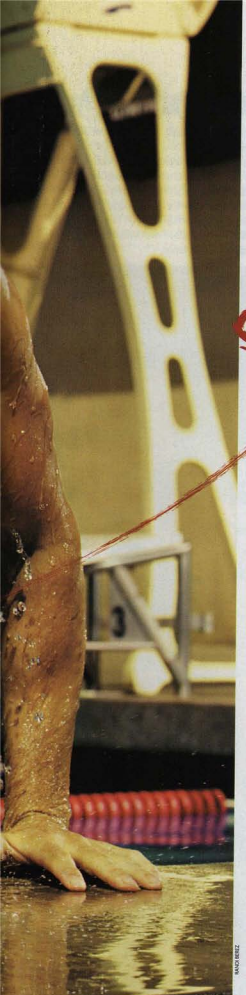
8. Você não precisa se matar por sua amada, como Romeu. Mas um gesto meio estúpido e apaixonado pode fazer a diferença. Convidar uma mulher para jantar todo homem faz. Alugar um helicóptero para levá-la ao restaurante, só Romeu faria.

9. Como Cyrano, use seus melhores talentos e habilidades (sejam quais forem) para impressionar a mulher que deseja. Roxanne se apaixonou pelo talento literário de Cyrano e não deu a menor importância ao nariz dele.

10. Qualquer que seja seu estilo, mantenha o mínimo de juízo. Pelo menos para evitar fazer companhia a Don Juan no inferno.



Deixe emergir um cara sem pança



EDIÇÃO ESPECIAL ADEUS, BARRIGA

SEU ABDOME EM JOGO

Despache a gordura acumulada na pança queimando calorias na piscina, na quadra ou no campo

Por **Thais Szego**

O bate-bola semanal com os amigos, as horas dentro do mar equilibrado na prancha e as corridas no parque são seus grandes aliados na guerra contra os pneus e a gordura acumulada na pança. Você que destesta fazer abdominais, pode comemorar. O segredo está na dupla ação que os esportes exercem nessa empreitada. Além de trabalhar a região abdominal, queimam muitas calorias, ajudando a dar fim aos quilos extras. Outra vantagem é que eles estimulam ao mesmo tempo todo o core (área que compreende os músculos do abdome, da lombar e dos quadris). Isso porque, além dos movimentos específicos de cada modalidade, a atividade na quadra, no campo ou na água exige que a região que circunda a cintura seja estimulada o tempo todo para manter o equilíbrio, fazendo com que os resultados sejam melhores e apareçam mais rápido.

"Sua postura também sai ganhando, já que esses músculos dão suporte e estabilidade à coluna, além de protegê-la dos impactos", diz o médico do esporte Marcelo Bichels Leitão, de Curitiba (PR), diretor da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Aliás, isso também contribui para diminuir a saliência que insiste em se instalar sobre o cós da sua calça, pois, muitas vezes, o excesso de volume na região do umbigo aparece porque o corpo está desalinhado. Colocando tudo no devido lugar, você também irá prevenir e amenizar as dores nas costas, que atormentam 85% da população pelo menos uma vez na vida.

Suar a camisa já faz muito pela sua boa forma. Mas não risque os exercícios localizados da agenda, principalmente se o objetivo é esculpir o abdome. "Eles são indispensáveis para deixar a região trabalhada de fato", avisa o personal trainer Flavio Settanni, de São Paulo. "O trabalho na academia também ajuda a melhorar o desempenho durante a atividade física", acrescenta.

Importante: para apresentar resultados, o esporte deve ser praticado com frequência e seriedade. Jogar tênis só quando você consegue um parceiro (o que costuma acontecer a cada dois meses) ou caminhar só quando a temperatura está agradável é divertido e ajuda a combater o estresse, mas não deixa seu corpo em forma ou seus músculos torneados. A seguir, veja os esportes mais amigos do seu abdome. >>

BENEFÍCIOS QUE CADA ESPORTE FAZ POR SEU ABDOME (E OUTRAS PARTES DO CORPO)

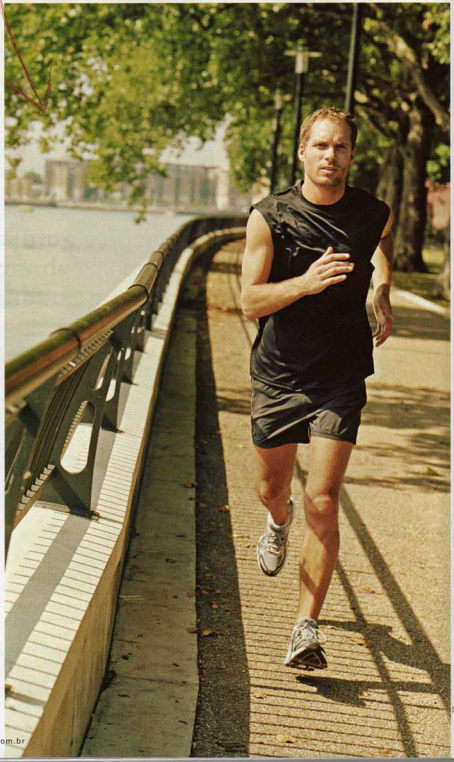
- Trabalha também as pernas
- Trabalha também os braços
- Contraindicado para quem tem problemas de joelho
- Contraindicado para quem tem dor nas costas
- Exterminador de calorias
- Mexe com o corpo todo

TÊNIS

Durante os games todo o core entra em ação, seja manejando a raquete ou quando apenas se fica parado com os joelhos flexionados esperando a bola. Mas o grande diferencial desse esporte está no trabalho dos músculos oblíquos, localizados nas laterais da cintura. "Isso acontece porque o jogador faz uma rotação com o corpo todas as vezes que rebate", explica Flavio Settanni. Até o transverso, músculo da parte mais profunda da região lateral do tronco, dificilmente estimulado, é obrigado a se mexer na partida. Como o tenista tem que se deslocar o tempo todo pela quadra, o gasto calórico é enorme. "O único senão é que o esporte estimula mais um lado do corpo do que o outro", alerta Marcelo Bichels Leitão. "Por isso o ideal é compensar a diferença com outros exercícios."

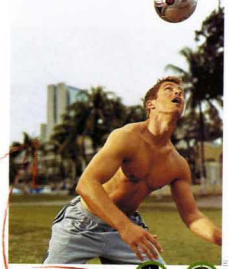
CORRIDA

Ela é uma das campeãs no quesito queima de calorias e, além disso, para estabilizar o corpo durante as passadas os músculos abdominais e dorsais precisam trabalhar o tempo todo. Para aumentar ainda mais a eficácia, mantenha a barriga contraída durante todo o percurso. Outra dica para deixar os resultados ainda melhores é se exercitar em um terreno irregular. "Como o centro de gravidade do corpo se altera constantemente, a musculatura tem que se esforçar muito mais para dar sustentação ao corpo", explica Marcelo Leitão. Mas cuidado: pois correr em um solo acidentado é totalmente contraindicado para quem tem problemas de joelho ou de coluna. Além disso, para se aventurar em uma região desnivelada, é necessário que a pessoa esteja muito bem condicionada. Se você é iniciante, fique no plano.



TREKKING

Apesar do gasto calórico não ser tão alto quanto o da corrida, caminhar por trilhas é um belo exercício para a região central do corpo pela mesma razão: em terreno acidentado, os músculos vão ser muito estimulados para manter o equilíbrio do corpo durante todos os altos e baixos do caminho. O uso de uma bengala também pode ajudar a aumentar o efeito: além de evitar as quedas, permite que você apoie nela o peso do corpo e use-a para dar impulso. Com esse apoio, você consegue se aventurar por um terreno ainda mais inclinado e, por tabela, gasta ainda mais calorias. Quem prefere a cidade deve optar por pistas íngremes. "Nesse caso, a região lombar também precisa entrar em cena para compensar a mudança de ângulo", afirma Marcelo Bichels Leitão. A turma que tem problema na coluna ou no joelho deve caminhar em ruas planas.

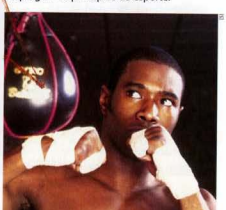


FUTEBOL

Você faz parte da galera que não dispensa bater uma bolinha com os amigos? Então comemore, pois, entre os esportes de equipe, ele é um dos que mais colocam seu abdome para trabalhar. "É preciso bastante esforço dessa parte do corpo para estabilizar o tronco diante de tantas mudanças abruptas de direção durante toda a partida, principalmente na hora da finta", justifica Leitão. Ficar correndo de um lado para o outro do campo ou do salão dá fim em muitas calorias. Por isso, quanto mais você se movimenta em campo, melhor. Mas, se o seu objetivo é entrar em forma, não adianta vestir a camisa só de vez em quando.

BOXE

O treino de preparação para a luta é o ponto forte. Os praticantes passam horas fazendo exercícios localizados para o abdome, além de repetir incontáveis vezes os movimentos do esporte, que exigem de toda a musculatura do core. "As esquivas para trás ou para os lados e as torções do tronco fazem os músculos da região trabalharem bastante", diz Flavio Settanni. "Eles também são estimulados para manter a estabilidade do lutador ao se movimentar no ringue." O gasto calórico do pugilista é altíssimo, completando o pacote. Durante a prática, o esforço é menos acentuado, mas também acontece. Quem não está disposto a levar socos pode se matricular em uma academia que ofereça aulas que empregam os princípios do esporte.



MOUNTAIN BIKING

A lógica aqui é a mesma usada no trekking e na corrida em terreno acidentado – o equilíbrio necessário para manter a estabilidade do corpo exige muito dos músculos do core (abdome, lombar e quadris). "Mas nesse caso o trabalho é ainda mais pesado, já que é preciso mais esforço para conduzir a bicicleta nas manobras", diz Leitão. Fazer parte do percurso em pé na magrela é um exercício ainda melhor e mais puxado, já que a região vai ser estimulada também para girar os pedais. Um benefício parecido é obtido na aula de spinning. Uma dica para aumentar a eficácia do exercício na academia é colocar muita carga e passar bastante tempo em pé. Como a parte de cima do seu corpo não vai ter apoio, o core vai ser requisitado para dar equilíbrio e manter o tronco ereto. Quem está num estágio mais avançado pode até tirar o selim da bike. >>

REMO

egundo os especialistas, esse é o único sporte que, de fato, funciona como lternativa aos exercícios localizados. Ao ontrário do que muita gente pensa, sua rática não deixa apenas os braços fortes e orneados. Os movimentos trabalham o corpo odo e, no que diz respeito ao abdome, o feito é ainda mais evidente. "Diferentemente lo que acontece em outras atividades, com prática do remo, além de deixar o músculo nais forte e resistente, é possível aumentar seu volume", diz Marcelo Leitão. O esporte ambém é um aliado poderoso na luta contra os quilos a mais. Sua única desvantagem é que horas e horas de remadas sobrecarregam região lombar. Para compensar o esforço, ndicam-se exercícios que proporcionem consciência corporal e que deixem as costas nais flexíveis, como o pilates.

SURFE

Para ficar em pé na prancha não há escapatória: todos os músculos do core precisam entrar em cena e só param de ser acionados ao extremo quando se sai da água. "De todos os esportes, o surfe é o mais instável e o que mais exige do corpo para manter o equilíbrio", afirma Marcelo Bichels Leitão. Outro detalhe importante é que, apesar do deslocamento constante do tronco, as costas têm de ficar o tempo todo retas, o que ajuda a acertar a postura. No quesito queima de calorias, ele também ganha notas altas, já que o surfista não para de se movimentar. Como nem todo mundo tem a sorte de ter praia perto de casa ou tem coragem de cair no mar sem saber realizar as manobras, algumas academias oferecem o treino indoor, na piscina.

ARTES MARCIAIS

Capoeira, judô, caratê, aikidô, krav magá (técnica de defesa pessoal israelense)... No combate à flacidez e ao excesso de gordura na barriga, o tipo de luta não importa, já que em todas o trabalho é bem parecido. "O core é exigido para dar suporte aos movimentos e no momento em que a musculatura se contrai para receber um golpe", diz Flavio Settanni. Mas aqui, assim como no boxe, o que realmente faz a diferença é o preparo físico, que acontece dia após dia antes da prática. Além de exercitar milhares de vezes cada um dos golpes, o praticante se concentra bastante no trabalho cardiovascular e, com uma paciência digna de samurai, realiza uma quantidade incontável de exercícios localizados. Não é para menos, já que um core forte e resistente é imprescindível para o bom desempenho em qualquer arte marcial.

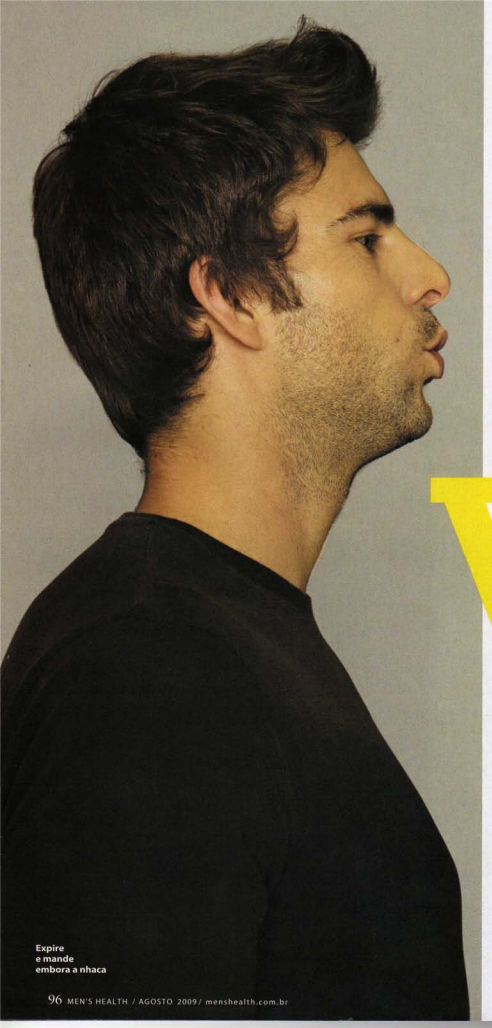
NATAÇÃO

Aumenta a capacidade cardiorrespiratória e movimenta todo o corpo, da cabeça aos pés – não à toa, é considerada a atividade esportiva mais completa. O trabalho realizado dentro da piscina proporciona resistência e definição muscular, sem promover hipertrofia exagerada. Outra boa notícia é que a resistência oferecida pela água faz com que o corpo fique mais tonificado naturalmente. Para deixar esse estímulo ainda mais efetivo, use e abuse dos movimentos do quadril a cada braçada. Esse truque, aliás, é o segredo de muitos profissionais para melhorar o desempenho durante as competições. MH

ESTRESSADO? RESPIRE FUNDO!

Quer mandar embora a ansiedade, o nervosismo e a angústia? Reaprenda a respirar

Por **Vinícius De La Rocha** Fotos **Ivan Berger**



Expire e mande embora a nhaca

Quando está tenso, sua respiração fica rápida e superficial. A aceleração é uma das reações do organismo frente ao impasse de "combater ou fugir"

Você sabia que a respiração é considerada um termômetro das suas emoções? "Como assim?", deve estar se perguntando. É que nós, homens, dificilmente nos preocupamos com esses assuntos. Mas pense como sua respiração fica acelerada, ofegante, superficial quando você se estressa. Ou quando está ansioso esperando um primeiro encontro ou uma conversa delicada com seu chefe. Do outro lado, a respiração profunda, que enche os pulmões, é uma técnica adotada em diversas linhas terapêuticas para combater o estresse e superar seus sintomas, como nervosismo e angústia.

"O ar é fundamental para a vida, mas independente dessa função vital, por meio da respiração o organismo todo se oxigena. Essa oxigenação libera a tensão, regula o estresse e ajuda a relaxar. Respirar é, ainda, uma forma de energização", explica a psiquiatra Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR) e representante brasileira na Divisão de Saúde Ocupacional da Associação Mundial de Psiquiatria.

Aqui cabe uma observação. Estamos acostumados a ouvir a expressão "combate" ao estresse, mas ela já não é mais considerada adequada.

"Não falamos mais em combater o estresse, porque combatemos um inimigo, e acreditamos que o estresse pode ser um aliado", explica Ana Maria Rossi. O certo, agora, é gerenciar ou administrar o nível de estresse.

Tudo bem. Mas onde entra nisso o ar que você respira? "Quando está com raiva, mas sabe que não pode explodir socando a mesa, segura a raiva na respiração para controlar a emoção", diz Ana. Nosso corpo percebe diversas situações externas como ameaças e prepara-se para combatê-las ou fugir delas. A aceleração da respiração é uma dessas respostas do corpo frente ao perigo. "E, se a pessoa passa por uma fase longa de problemas, o padrão respiratório equivocado se torna um hábito", afirma a especialista.

RESPIRAÇÃO DEFICIENTE

Uma respiração correta acontece em duas partes do corpo: na caixa torácica e na cavidade abdominal. Quando se utiliza apenas a parte peitoral, há menos ventilação do pulmão. Pessoas que possuem problemas respiratórios utilizam essa respiração superficial como uma espécie de mecanismo de compensação à rigidez das musculaturas peitoral e costal e ao diafragma encurtado, que acabam diminuindo a mobilidade das costelas e a capacidade do pulmão.

Mas o que ocorre hoje é que mesmo as pessoas consideradas saudáveis respiram dessa maneira deficiente. "Muitas vezes confunde-se a dificuldade de respirar com doenças respiratórias, mas na verdade ela apenas está associada ao estresse e à ansiedade. Quando a pessoa para um pouco e começa a respirar mais profunda e lentamente, experimenta alívio dos sintomas. Por isso a respiração mais pausada pode ajudar nos momentos de estresse agudo", diz Leandro Fritscher, pneumologista do Hospital São Lucas da PUC-RS, de Porto Alegre, e professor de pneumologia da Universidade Luterana do Brasil (Ulbra), em Canoas (RS).

O ideal é que você respire cerca de dez vezes por minuto, ritmo que os especialistas consideram confortável. "Quando a respiração fica superficial, apenas torácica, podem surgir problemas como dormência, formigamento e câibras nas pernas, porque não se está irrigando de oxigênio eficientemente a parte inferior do corpo. Pode-se ainda ter a sensação constante de cansaço pela falta de irrigação do cérebro", afirma Ana Maria. A respiração profunda, também chamada de abdominal, enche totalmente os pulmões e oxigena o corpo todo. Todos nós nascemos com essa eficiência respiratória. Basta olhar para um bebê: a barriga e o peito sobem e descem num mesmo ritmo. "Infelizmente, à medida que nos tornamos adultos, perdemos essa capacidade natural", frisa a psiquiatra. Ou seja, desaprendemos a respirar.

A respiração ocorre através do diafragma, músculo na parte inferior do tórax, na junção das costelas. Quando você está relaxado, ele se movimenta verticalmente e pressiona o pulmão. Se ele estiver rígido e tenso, dificilmente ocorre a respiração profunda.

Nossa sugestão: comece a monitorar sua respiração. "Quando estiver ansioso, conte quantas vezes respira em um minuto. Se for mais de dez, comece a respirar mais fundo e devagar", ensina Ana Maria (*veja o quadro abaixo*). Nas primeiras quatro ou cinco tentativas você poderá até mesmo sentir tontura – evite começar quando estiver dirigindo ou andando na rua, por exemplo. Depois, quando seu organismo se acostumar ao novo ritmo respiratório, incorpore o padrão à sua vida, 24 horas por dia.

OBSTRUÇÃO NASAL

Problemas como rinite, sinusite, asma, bronquite e desvio de septo também podem causar estresse, por causa da alteração da respiração provocada pela obstrução. "O incômodo, principalmente na hora de dormir, compromete a qualidade do sono. Durante o dia, há irritabilidade e queda de produtividade", explica o otorrinolaringologista João Ferreira de Mello Jr., chefe do Grupo de Alergia em Otorrinolaringologia do Hospital das Clínicas (SP).

A rinite nada mais é do que uma reação exagerada de defesa do corpo contra agentes agressores externos que podem atingir os pulmões. A maior produção de muco, que provoca espirros, coriza e lacrimejamento, visa impedir a entrada de substâncias que o corpo percebe como ameaças. Esse mal pode ser considerado intermitente (se dura menos de quatro dias por semana ou menos de um mês) ou persistente (se ele é crônico) e a intensidade dos sintomas é dividida em leve, moderada e grave, segundo o grau em que atrapalha a qualidade de vida do paciente.

"Quase 30% das pessoas com rinite no Brasil têm dificuldade para adormecer, despertam durante a noite e acordam com dificuldade, pois ainda estão cansadas", diz Mello. >>

As pessoas respiram tão errado que chegam a confundir a respiração deficiente com problemas como rinite e asma

AVALIE JÁ O RITMO DE SUA RESPIRAÇÃO E... SIMPLESMENTE RESPIRE

Aprenda a técnica da respiração abdominal, que acalma e diminui a ansiedade

> Primeiro, descubra o ritmo da sua respiração.
> Marque 60 segundos num relógio.
> Respire no seu ritmo habitual, inspirando e soltando o ar normalmente.
> Conte quantas vezes você respira no espaço de um minuto.
> Se esse número for maior do que dez vezes, atenção: você está respirando mal.
> Mentalize que você está enchendo um balão e respire mais devagar.
> Inspire fazendo o ar descer até a barriga e depois subir ao peito. Expire lentamente.
> Repita durante três minutos.
> Se quiser, deite-se no chão e coloque um livro fino sobre o abdome para sentir como ele sobe e desce com a chegada do ar até lá.

ISTOCKPHOTO

O CAMINHO DO AR – VEJA COMO FUNCIONA O SISTEMA RESPIRATÓRIO

1. O ar é filtrado e aquecido ao entrar pelas narinas e fossas nasais.Os pelos do nariz retêm as partículas poluentes.

2. O ar desce pela faringe e pela laringe e segue até a traqueia, um tubo flexível. Esta divide-se em dois brônquios, direito e esquerdo, que penetram nos pulmões e, à medida que se ramificam, diminuem de calibre, passando a se chamar bronquíolos.

3. O ar é então puxado para dentro e para baixo com a contração do diafragma (músculo que fica embaixo dos pulmões), o que faz com que a caixa torácica se abra.

4. Os bronquíolos conduzem o ar aos alvéolos, minúsculas bolsas em forma de cachos nas pontas dos bronquíolos, envolvidos por uma rede de vasos sanguíneos, os capilares.

5. O diafragma relaxa e o pulmão se contrai, expulsando o ar no caminho inverso para fora do corpo, na expiração.

AUMENTO DAS MUCOSAS

No inverno, o ar frio e seco e o aumento da poluição favorecem o aparecimento ou a piora da rinite. Entretanto, antes de escolher o tratamento, o especialista precisa identificar o agente alérgeno – a substância que provoca a alergia. Para isso, é necessário recorrer a exames laboratoriais, como o IgE Específico (exame de sangue), e a testes cutâneos.

Na sinusite, por sua vez, ocorre um aumento das mucosas que revestem a cavidade nasal, causado por infecção viral ou inflamação alérgica ou desencadeado por agentes poluentes. A produção de muco aumenta e obstrui a passagem do ar. Há uma técnica de respiração que, embora não evite a inflamação, estimula a entrada e a saída de ar. Solte completamente o ar e inspire profunda e lentamente apenas pelas narinas. Depois, empurre o ar com força de uma só vez, como se fosse assoar o nariz (sem colocar as mãos nas narinas). Repita dez vezes. Esse processo ajuda a limpar os seios faciais e a cavidade nasal e evita o acúmulo de muco. Ele só é contraindicado em crises agudas de sinusite.

Ao respirar pela boca, o ar que entra não é umedecido e filtrado, causando ainda mais falta de ar

Recentemente, passou a ser realizada também uma cirurgia contra a sinusite, a sinuplastia. Liberada há pouco pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e realizada no Hospital das Clínicas da FMUSP, é pioneira no Brasil. O otorrinolaringologista e diretor da Clínica de Rinologia do HC, Richard Voegels, explica que um cateter é inserido pelas narinas do paciente e, usando um aparelho de imagem, chega à região dos seios obstruídos.

Na ponta do cateter, um balão, quando inflado, provoca microfraturas, drena a secreção e, ao final, é esvaziado e retirado das narinas. Por utilizar instrumentos usados em especialidades como cardiologia, cirurgia vascular e urologia, a técnica é minimamente invasiva, mas ainda está em fase de avaliação. "Suas desvantagens são os custos e o fato de não se saber exatamente quais os resultados finais", conta Voegels.

O que ocorre no desvio de septo é a dificuldade de respirar pelo nariz. "Ela costuma ser constante, mas se acentua durante a atividade física, quando mais se exige da capacidade pulmonar", conta o pneumologista Leandro Fritscher. Ao respirar pela boca, o ar que entra no corpo não é nem umedecido nem filtrado pelo nariz, o que pode causar ainda mais falta de ar. Dependendo da intensidade do desvio, a correção cirúrgica acaba sendo o procedimento mais indicado. A asma e a bronquite, problemas pulmonares, estressam da mesma maneira: pela dificuldade que a pessoa encontra em respirar.

Então, quer você sofra por causa de um problema respiratório ou simplesmente se sinta nervoso, ansioso ou cansado sem motivo, preste atenção à maneira como está fazendo o ar entrar dentro de você. Comece a treinar a respiração abdominal. E respire aliviado. **MH**

A melhor opção para colocar entre duas fatias de pão, o hambúrguer também pode ser saudável. Descolamos as receitas para você saborear sem estufar a pança

Por **Marjorie Zoppei**
Fotos **Luciana Figueiredo**

Prático, suculento, matador de fome, o hambúrguer é um ícone do fast-food. E que atire a primeira batata frita quem consegue resistir a ele, apesar da fama de ser calórico e não possuir qualquer benefício nutricional. Felizmente, nem sempre isso é verdade. Para provar, apresentamos seis receitas de grandes lanchonetes. Como forma de também garantir menos peso na consciência, buscamos incrementar o recheio principal com alguns ingredientes que colaboram com sua saúde. Esquente a chapa e mande ver. >>

EDIÇÃO ESPECIAL ADEUS, BARRIGA

LANCHONETE ACHAPA, São Paulo
865 calorias
Ingredientes
- **130 g de linguiça calabresa**
- **60 g de queijo prato**
- **1 ovo**
- **2 folhas de alface**
- **2 fatias de tomate**
- **maionese a gosto**
- **1 pão de hambúrguer**

Toque caseiro: passe a calabresa no moedor e modele o hambúrguer. Não acrescente nenhum condimento, para preservar o sabor natural da carne. Em uma chapa bem quente, ou frigideira pré-aquecida, grelhe a calabresa sem óleo. Aproveite a chapa para também fritar o ovo.

Saia no lucro: substitua a maionese por iogurte natural light, um concentrado de probióticos que exerce a função de equilíbrio bacteriano do intestino, além de conter menos calorias.

Curinga: o ovo. A clara possui leucina, aminoácido que preserva a massa magra, diminuindo o espaço para a gordura. E é fonte de triptofano, aminoácido precursor da serotonina, substância associada ao bem-estar.

THE FIFTIES, São Paulo
688 calorias
Ingredientes
- **130 g de carne de costelinha de porco**
- **3 fatias de queijo prato**
- **molho barbecue a gosto**
- **1 pão ciabata redondo**

Toque caseiro: passe a carne pelo moedor, preservando um pouco de gordura para ficar suculenta. Tempere a gosto. Modele o hambúrguer com ajuda de um aro de alumínio de 12 cm de diâmetro (encontrado em lojas de utensílios de cozinha) e grelhe em temperatura média. Adicione o queijo prato e deixe até que derreta por completo. Recheie o pão, acrescente o molho barbecue e sirva.

Saia no lucro: troque a carne da costelinha por pernil ou lombo. As taxas calóricas podem diminuir de 10 a 30% respectivamente.

Curinga: o pão ciabata. O menos calórico entre os tradicionais pães para sanduíches, também é ótima fonte de carboidrato (e vai lhe dar energia): 22,68 g para cada 50 g do produto.

SABOR DE VERDADE

Confira fatos e mitos na hora de preparar seus hambúrgueres

Maionese não é tão calórica
(x) VERDADE ( ) MITO
R: Pela Tabela Brasileira de Composição de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), 100 g de maionese industrializada têm 302 calorias. Uma colher de sopa equivale a 15 g, portanto a média é de 45 calorias. Já a versão caseira contém aproximadamente o dobro, pois utiliza mais ovos e óleo do que a comprada pronta.

Carne de porco é mais gorda que a bovina
( ) VERDADE (x) MITO
R: Compare: 100 g de fraldinha possuem 221 calorias e 17,6 g de proteína; já 100 g de lombo de porco possuem 176 calorias e 22,6 g de proteína.

Ketchup faz mal à saúde
( ) VERDADE (x) MITO
R: O molho é rico em licopeno, antioxidante encontrado nos tomates, que é melhor absorvido quando processado. "A substância pode reduzir em até 50% o risco de tumores de próstata", diz a nutróloga Valéria Goulart, da Associação Brasileira de Nutrologia.

Pão francês é menos calórico que o pão de hambúrguer
(x) VERDADE ( ) MITO
R: "O pão francês possui, em média, 135 calorias. O de hambúrguer sem gergelim 188, enquanto o com gergelim 224", explica a nutricionista Anna Castilho, consultora do Instituto do Metabolismo e Nutrição, de São Paulo.

É melhor consumir carne bem passada, com marcas da grelha
( ) VERDADE (x) MITO
R: "Nessas marcas que ficam na carne formam-se substâncias químicas reconhecidas como cancerígenas", diz Anna Castilho.

Hambúrguer de frango é mais saudável do que os de carne e calabresa
(x) VERDADE ( ) MITO
R: A diferença está no número de calorias: hambúrguer de frango (56 g) = 104 calorias; bovino (56 g) = 116 calorias; de calabresa (56 g) = 149 calorias.

AMERICA, São Paulo
568 calorias
Ingredientes
- **1 hambúrguer vegetariano de 130 g**
- **15 g de rúcula**
- **2 rodelas de tomate**
- **1 colher (sobremesa) de molho de romã**
- **1 colher (sopa) de coalhada seca**
- **1 pão de hambúrguer com gergelim**

Toque caseiro: para fazer o hambúrguer vegetariano, misture quinua (grão riquíssimo em proteína) cozida, abobrinha e cenoura raladas e refogadas e tempere a gosto. Modele com a ajuda do aro de alumínio, empane e asse no forno. Aqueça levemente o pão no forno, acrescente a rúcula, o tomate e o molho de romã. Coloque o hambúrguer e finalize com a coalhada.

Saia no lucro: utilize o pão francês no lugar do pão de hambúrguer. Além do menor consumo de calorias, você garante a ingestão de um produto mais fresco, com menor fermentação.

Curinga: o hambúrguer vegetariano. Além da presença da quinua, que vai dar uma força a seus músculos, os vegetais que completam a mistura são fonte de vitaminas e bons arsenais de fibras, componentes que não são digeridos pelo intestino delgado e, portanto, não fornecem calorias. >>

HAMBURGUERIA NACIONAL, São Paulo
596 calorias
Ingredientes
- **200 g de filé de salmão**
- **65 g de queijo tipo gorgonzola**
- **2 folhas de alface**
- **2 rodelas de tomate**
- **sal e pimenta a gosto**
- **1 pão de hambúrguer com gergelim**

Toque caseiro: corte o peixe em pequenos cubos de aproximadamente 0,5 cm e tempere com sal e limão a gosto. Prense com ajuda de um aro de alumínio de 12 cm de diâmetro e leve para assar em forno de temperatura média, deixando dourar dos dois lados. Desenforme o hambúrguer e acrescente o queijo gorgonzola. Recheie o pão com o hambúrguer e o queijo e leve ao forno para aquecer levemente.

Saia no lucro: troque o queijo. Em vez do gorgonzola, prefira o cottage. O primeiro tem 119 calorias em cada 30 g, enquanto o segundo conta com apenas 31. Experimente temperá-lo com azeite extravirgem (repleto de antioxidantes) e ervas finas. Você reforça sua saúde e acrescenta mais sabor ao prato

Curinga: o salmão. Ele se destaca pelo alto teor de ômega 3, uma gordura benéfica para o coração. Também é ótima fonte de fósforo, potássio e cálcio.

DELÍCIA MADE IN GERMANY

Diferentemente do que você pensa, o hambúrguer não é uma criação dos norte-americanos. Foram os alemães que tiveram a grande ideia. Ele surgiu no povoado de Hamburgo (daí o nome), por volta do século 13. Os cavaleiros moíam a carne dura e crua durante as cavalgadas, colocando-a debaixo de suas selas. Depois de horas, pegavam a massa que se formava e faziam pequenos bolinhos para comer. A idéia do tempero veio mais tarde, com nômades vindos da Ásia Ocidental. Mas não pense que foi por causa do sabor, e sim para se conseguir conservar a carne por mais tempo. Na América, só chegou no século 19. Foram os americanos que aperfeiçoaram a receita e acrescentaram o pão.

A MELHOR CARNE PARA SEU SANDUBA

Confira o valor nutricional do recheio nosso de cada dia

	Calorias	Proteínas	Gordura	Colesterol
PORÇÃO DE 100 GRAMAS				
Patinho	209,3	35,9 g	7,03 g	126 mg
Filé mignon	210,4	32,8 g	8,8 g	103 mg
Contrafilé	237,1	19 g	17,9 g	67 mg
Lombo de porco	200,4	32,1 g	6,4 g	103 mg
Pernil	253,5	28,9 g	13,9 g	110 mg
Bisteca	272,2	17,5 g	17,4 g	82 mg
Peito de frango assado	150,5	29,2 g	2,5 g	89 mg
Sobrecoxa de frango	215,8	26,9 g	11 g	145 mg

CONSULTORIA VALERIA GOULART, NUTRÓLOGA

RESTAURANTE GENERAL PRIME BURGER, São Paulo

954 calorias

Ingredientes

- 240 g de picanha
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de ervas
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de pimenta síria
- 10 g de coalhada seca
- 1 pitada de zahtar (tempero árabe)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 pão sírio

Toque caseiro: sem tirar a gordura, passe a carne pelo moedor e adicione a cebola, as ervas, a canela e a pimenta. Modele o hambúrguer com a mão e leve à grelha. Misture a colhada seca com os demais ingredientes, até formar uma mistura homogênea. Leve o pão ao forno para aquecer. Depois é só rechear.

Saia no lucro: experimente fraldinha (444 calorias) ou filé mignon (470) no lugar da picanha (689).

Curinga: o azeite. Ele ajuda a reduzir o LDL (mau colesterol), graças à sua grande quantidade de gordura monoinsaturada, o que não permite a transformação da gordura em colesterol. MH

RESTAURANTE APPLEBEE'S, São Paulo

967 calorias

Ingredientes

- 1 hambúrguer de frango de 210 g
- 2 folhas de alface
- 2 rodelas de cebola roxa crua
- 1 rodela de tomate
- 1 fatia de queijo chedar
- 1 fatia de queijo americano
- 2 fatias de bacon
- molho barbecue a gosto
- 1 rodela de cebola empanada
- 1 pão com gergelim

Toque caseiro: grelhe na chapa o hambúrguer e o bacon. Para empanar a cebola, passe-a pelo ovo batido e depois pela farinha de rosca. Frite em óleo bem quente. Abra o pão e coloque na ordem: alface, tomate, cebola crua, hambúrguer, queijos e cebola empanada. Finalize com o molho. Leve ao forno para aquecer.

Saia no lucro: use apenas uma fatia de bacon, grelhada sem óleo. As calorias caem de 198 para 99.

Curinga: o gergelim. Rico em ácidos graxos insaturados, combate o colesterol.

17 maneiras de aproveitar um engarrafamento

Preso no trânsito? Seus problemas acabaram. *MH* traz o melhor manual para você sair de um congestionamento com a alma em paz. Ou quase...

Por **Guilherme Moreira**

1 Dê uma repassada nas finanças e calcule quanto você precisa para comprar uma moto. Ou um helicóptero.

2 Leia o manual do proprietário do seu carro e descubra, de uma vez por todas, qual a calibragem correta dos pneus. Ou do que sobrou deles.

3 Resgate os CDs espalhados pelo porta-luvas, escondidos debaixo do tapete, enfiados entre os bancos, e organize seu case. Aproveite para deixá-lo com 50% daquele lixo todo.

4 Divirta-se observando os tiques nervosos dos outros motoristas. E, por analogia (ou pavor), veja quais dos seus devem ser controlados.

5 Aproveite para atualizar a agenda do seu celular. Delete aquelas barangas para as quais você nunca ligou. E para quem corre o risco de ligar numa bebedeira às 4 da manhã.

6 Já que está com o celular na mão mesmo, envie torpedos e programe o fim de semana com a parceira. Ou as parceiras.

7 Ouça *Faroeste Caboclo*, do Legião Urbana. Se bobear, o congestionamento acaba antes da música.

8 Aprecie os monumentos da cidade (coisa que você não pode fazer com o carro em movimento). Por monumentos, entenda-se prédios, pontes, praças e, claro, mulheres.

9 Exercite sua paciência resistindo ao máximo à vontade de enfiar a mão na buzina. Se você chegar em casa sem querer matar o porteiro do prédio, já pode se chamar de monge.

10 Procure se distrair tentando acertar quantos segundos o semáforo demora para abrir. Se a brincadeira durar cinco rounds, você tem todo o direito de trocar por outra.

11 Ligue para sua terapeuta, faça uma sessão por telefone e economize uma grana.

12 Navegue pelo dial do seu rádio e sintonize estações que você nunca ouviu. Mas, se você se pegar ouvindo pagode fora do engarrafamento, aborte o exercício.

13 Pegue seu smartphone e extravase a sua raiva postando comentários no Twitter. Não tem? Passe um tempo lembrando o último torpedo mala que você recebeu de sua operadora e deletou.

14 Preste atenção nas placas dos outros carros e procure números curiosos, como "6969", "0171"... Se a placa for preta, é político ou colecionador. O segundo não vai aceitar grana nenhuma pela raridade.

15 Ligue para sua parceira. Vai que um dia você precise de uma boa desculpa para chegar tarde: ela não vai desconfiar do seu álibi.

16 Esprema os cravos do seu nariz. Com os vidros do carro fechados, por favor. E nunca perto do prédio em que você trabalha.

17 Resista a ligar para a delícia de quem você pegou o telefone na balada. Ela pode não ter o mesmo tempo "livre" que você.

"O último que chegar é mulher do padre!"

QUER UMA NAMORADA COMO MAYA? SEJA...

...amigo
"Prefiro namorar alguém que conheço como amigo antes. Não me atiro no escuro."

...parceiro
"O cara tem que motivar a parceira e contribuir com o estilo de vida dela. Se um cara não curte o que a garota faz e reclama o tempo todo, ela não será capaz de motivá-lo também."

...calmo
"Não gosto de balada toda noite, embora curta sair com amigos. Sou uma pessoa tranquila."

...doméstico
"Em junho passei um mês no Rio e não saí uma noite sequer. Se você fosse meu namorado no Havaí... você seria sortudo!"

RedBull

"Homem não precisa ser bonito. Precisa ter atitude"

Maya Gabeira

Recém-eleita a melhor atleta do mundo, Maya, uma das únicas surfistas de ondas gigantes no planeta, é fera no mar e uma gatinha na areia. Seu número!

Por **Kenneth Rapoza**

Ah, sim.... poucas coisas são melhores do que aquele som das ondas do mar: aquela sensação de sol de verão no pescoço e areia no cabelo no final de um dia gostoso. Esse é o dia-a-dia de Maya Gabeira. Sol nos olhos, e o spray salgado das ondas que quebram no seu rosto. Todo rato de praia com um guarda-roupa cheio de bermudas de surfista e T-shirts de grifes de surfe já ouviu o hit Surfer Girl, dos Beach Boys. Maya é a versão brasileira daquela garota dos sonhos de Malibu sobre a qual a galera da Califórnia cantou em 1963.

Maya, 22, se envolveu com surfe aos 14 anos. Vivia no Rio de Janeiro com a família. O pai é o deputado Fernando Gabeira (PV), ex-exilado político durante a ditadura militar (1964-1985) que participou do sequestro do embaixador americano Charles Elbrick em 1969. Com essa herança de ousadia, não é de estranhar que a filha um dia se tornasse uma das únicas surfistas tow surf de ondas gigantes do mundo. Isto é, para conseguir entrar no paredão de água, ela tem que ser rebocada por um bote ou jet ski.

Prêmios e mais prêmios

A ousadia de Maya vem dando frutos: ela é tricampeã mundial de ondas gigantes. No dia 15 de julho, ganhou o ESPY Awards 2009 como "Melhor Atleta Feminina Internacional". Espécie de Oscar dos esportes, que já premiou Pete Sampras, Tiger Woods, Michael Phelps, Roger Federer e Ronaldinho Gaúcho, ela disputou com candidatas peso pesado, como a australiana Torah Bright (snowboard), a americana Ashley Fiolek (motocross) e a canadense Sarah Burke (esqui).

Maya começou no esporte levada pelo então namorado. Teve aulas em Ipanema (Rio) com o surfista Paulinho Dolabella e começou a arrepiar. "De cara, eu soube que as ondas de 1 e 2 metros não eram a mesma coisa que as de Jaws", diz sobre os paredões de 20 metros de Maui (sim, ela despenca naqueles tobogãs de maluco. Você consegue lidar com isso?).

GANHE UMA GAROTA COMO ELA

Antes de investir

"Não sinta ciúme facilmente. Estou cercada de surfistas o dia inteiro. E viajo por três meses em cada sumida."

À primeira vista

"A primeira coisa que noto é atitude. Gosto de homens fortes, morenos e interessantes. Eles nem precisam ser tão bonitos!"

Primeiro encontro

"Leve-a a um restaurante legal. Sushi é 10."

Último encontro

"Quando o cara é metido e não é humilde. E acha que a garota é só um troféu legal."

Maya tem uma cabeça focada. Ela come, dorme e bebe surfe. Quando tinha 15 anos, se mudou para a Costa Dourada da Austrália para fazer intercâmbio e mandava ver diariamente nas ondas de Palm Beach, em Queensland. "Quando terminei a escola, decidi que minha primeira parada seria Havaí e acabei ficando", diz.

Cidadã do mundo

Ela vive em North Shore, lugar de algumas das maiores ondas do mundo, onde é verão 365 dias por ano. Maya mora num apê que abriga cerca de 20 pranchas, a maioria feita pelo shaper havaiano Wade Tokoro.

Hoje, ganha a vida com patrocínios, como o da Red Bull e o da grife australiana Billabong. "Eles me pagam o suficiente para minhas viagens e meu estilo de vida", diz. "Agora, por exemplo, fico a maior parte do tempo no Havaí, mas eventualmente posso viver meio ano lá e meio ano no Rio", diz.

Conquistar o tricampeonato do Billabong XXL categoria surfe feminino de ondas gigantes não é para qualquer um. Em novembro, a Red Bull mandou Maya e seu amigo Carlos Burle, 41, para o Alasca, para surfar umas ondas geladas. "As ondas eram horríveis: passei mais tempo tentando me aquecer em trajes que não haviam sido desenhados para aquele frio do que surfando", lembra. "Ninguém quer surfar lá." O frio, não o mar, a incomodou.

O que nos leva a esta constatação: o coração da surfer girl já está comprometido, e esse amor dela é pra lá de forte. Como você pode competir com o mar? Quer tentar? Ela dá o caminho das pe... ondas. MH

FOTOS: DIVULGAÇÃO

MH FASHION WEEK

Antecipamos as tendências da próxima estação. Claro, escolhemos só as peças confortáveis. Do seu jeito!

Por **Gabi Comis** Fotos **Ivan Berger**

Cardigã Ricardo Almeida *580 REAIS*

Camisa Du Côté *93,50 REAIS*

Gravata Dudalina *170 REAIS*

Jeans Levi's *219 REAIS*

Tênis Ferracini *180 REAIS*

Tendência: black

Sofisticado e com o poder de emagrecer qualquer barriga de chope, um visual preto sabe como deixar sua marca. Além disso, facilita a vida na hora de combinar com qualquer outra cor. O preto está liberado para todas as ocasiões com direito a repetições – ninguém vai reparar que você usou a mesma roupa.

Tendência: flower power

Com um pé nos anos 60 e outro nos 70, os românticos hippies, que tornaram o guarda-roupa masculino colorido, estão de volta. A regra é simples: a mistura do velho e básico jeans lavado, camisa de algodão com estampas florais e sandálias de couro. Para ganhar modernidade no visual, troque a boca-de-sino por um corte reto com a barra dobrada para cima.

Camiseta Redley *115 REAIS*

Cinto Los Dos *99 REAIS*

Jeans Calvin Klein *289 REAIS*

Tênis Jorgito Donadelli *199,90 REAIS*

Tendência: azul

Assim como o jeans é um clássico, outras peças azuis também podem ser. Estilistas usaram as águas do planeta como fonte de inspiração nesta estação. Para acertar o tom, a regra é simples: quanto mais formal a ocasião, mais escura deve ser a cor.

Tendência: cáqui

Peça fundamental em qualquer guarda-roupa masculino, cor cáqui é versátil e marca presença em qualquer ocasião e época do ano. Sempre elegante, a combinação com outras cores não é problema. Use a calça chino cáqui no trabalho, a bermuda no fim de semana e a jaqueta na balada. É à prova de erros!

Blusa Vila Romana *139,90 REAIS*

Cinto Los Dos *69 REAIS*

Bermuda Calvin Klein *289 REAIS*

Tênis VR Menswear *239 REAIS*

Tendência
linh

O linho promete ser o gran
protagonista do ver
Antialérgico e bactericida
superdurável – o Santo Sudá
que o diga! Invista nas pe
100% linho, elas secam rápi
e ainda ficam charmos
levemente amassad

Bata Individual *199 REA*

Jeans Levi's *349 REAIS*

Tênis Jorgito Donadelli *199,90 REAIS*

ONDE ENCONTRAR Calvin Klein (11) 3817-5704 | Cavalera (11) 3062-5086 | Dudalina 0800-7019194 | Du Côté (11) 2641-6155 | Ferracini 0800-341055 | Individual 0800-7019194 | Jorgito Donadelli (11) 3083-7878 | Levi's 0800-8912855 | Los Dos (11) 5532-1951 | Mercedes-Benz (11) 3097-0299 | Naguchi (47) 3336-0519 | Redley (21) 2294-4695 | Ricardo Almeida (11) 3812-6947 | Riffel 0800-6457870 | Rockstter (11) 3088-5296 | Sapataria Cometa (11) 5505-0004 | Vila Romana (11) 3288-8088 | VR Menswear (11) 3081-2919

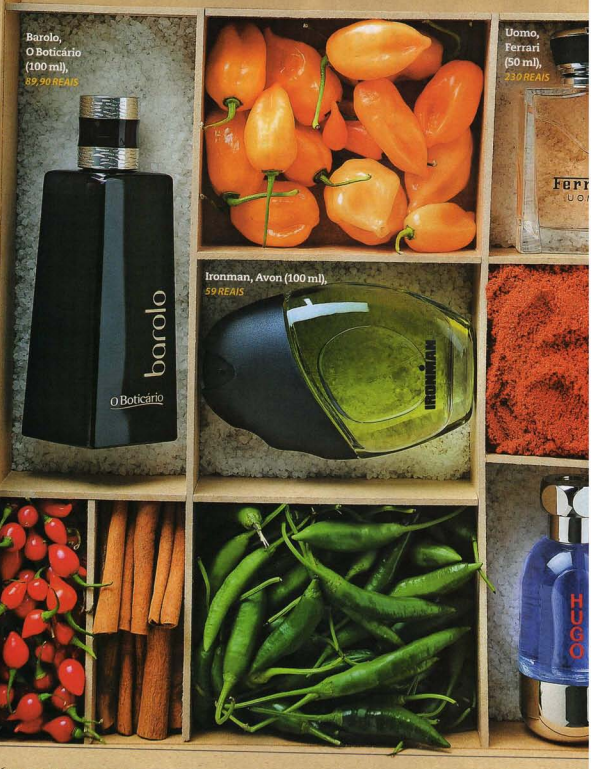
Tendência: on the road

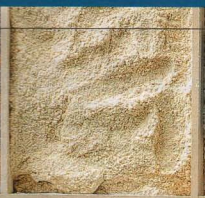
O estilo é inspirado no livro *On the Road*, de Jack Kerouac, mais conhecido como a bíblia dos aventureiros. É a vez da galera que põe a mochila nas costas e os pés na estrada. E o visual despretensioso, com mais de 50 anos, continua o mesmo: jeans, camiseta, jaqueta de couro e uma bela motocicleta.

SE ORIENTE, RAPA

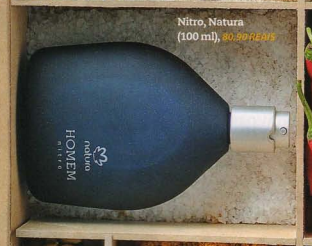
Marque presença com perfumes amadeirados que tenham um toque de especiarias

Por C
Foto

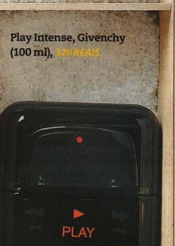




L'EAUPAR KENZO INDIGO, Kenzo (100 ml), *305 REAIS*



Nitro, Natura (100 ml), *80,90 REAIS*



Play Intense, Givenchy (100 ml), *302 REAIS*

Only the Brave, Diesel (50 ml), *245 REAIS*

LONGA DURAÇÃO

SAIBA APROVEITAR UMA FRAGRÂNCIA EM TODA A SUA POTENCIALIDADE

> Perfumes duram mais em pontos de maior pulsação. Aplique no pulso, na nuca, no umbigo e atrás dos joelhos.

> Borrifar perfume na roupa vai manchar o tecido.

> O melhor lugar para guardar seu frasco? Em algum esconderijo, escuro e sem umidade. Deixe-o longe do banheiro.

> Esqueça a ideia de passar perfume antes de ir à praia ou à piscina. Pode causar alergia e manchar a pele.

> Cuidado com o cheiro de feira ao misturar a fragrância de perfume, desodorante, loções e cremes.

> Nem pense em fazer cena de filme e borrifar perfume lá embaixo. As mulheres não curtem e você ainda pode ter uma irritação na região.

> Evite testar a fragrância na pele, caso tenha ingerido condimentos, alimentos pesados ou feito exercícios físicos. Isso altera o odor da pele e do perfume.

ONDE ENCONTRAR Avon 0800-7082866 | Diesel 0800-7017323 | Ferrari 0800-7733450 | Givenchy 0800-170506 | Hugo Boss 0800-7725500 | Kenzo 0800-170506 | Natura 0800-115566 | O Boticário 0800-402011

Pai ou não, são a sua cara

Aproveite o Dia dos Pais (9/8) e permita-se esses presentes. Eles vão melhorar a relação com seu filho ou seu pai. Não tem filho? Não custa treinar. Você pode...

Por **Luca Contro**

Men's Health TESTAMOS

"Para quem não quer (ou não pode) fazer muita força, é a raquete ideal: ela solta a bola facilmente e favorece o top spin"

1 ...DAR BOM EXEMPLO NA QUADRA

A raquete de última geração Aerogel 5 Hundred, da Dunlop, ajuda você a não fazer feio batendo uma bolinha com o filhão. Feita de um material tecnológico de alta resistência, chamado aerogel, ela só pesa 290 gramas. ***549 REAIS.*** www.dunlopdobrasil.com.br

2 ...ASSISTIR 101 VEZES A 101 DÁLMATAS

O design bacana deste Black Eye LG pode aliviar a maratona. Discreto e elegante, ele pode ser instalado na horizontal ou na vertical e fixado na parede. Com entrada USB e conexão HDMI, tem bloqueio de programação. Isso é bom no caso de a garotada achar sua coleção de filme de sacanagem. ***449 REAIS.*** www.lge.com.br

3 ...CUIDAR DO Cchurrasco SEM DESCUIDAR DA PISCINA

Com o termômetro Oregon, você fica de olho na molecada na piscina e ao mesmo tempo não deixa a carne passar do ponto. Equipado com sensor, o modelo AW 129 conta com regulagens para carnes de oito animais e avisa quando a carne está pronta. Para usá-lo, basta espetar o termômetro na peça e carregar o sensor com você. ***169 REAIS.*** www.oregonscientific.com.br

O PAPAI FOI TRABALHAR...

SUPERE O COMPLEXO DO PAI AUSENTE

É um martírio para alguns homens se separar do filho de manhã e só voltar no fim do dia: a sensação é de estar perdendo o melhor da infância dele. "A criação dos filhos mudou por iniciativa masculina. Foram homens que perceberam o quanto sentiram falta dos pais quando eram crianças", explica Sônia Miguel, psicóloga especializada em família, de São Paulo. Mas é fácil evitar a crise: pequenas atitudes ajudam você a marcar seu papel de pai. "A criança não pode ficar com a imagem de que a mãe é responsável pela rotina e o pai só participa na festa", diz a psicóloga Denise Perissini da Silva, de São Paulo. Pai também tem que levar ao médico, ir à reunião na escola, dar banho... Confira as dicas para não ser um pai turista:

>> Só vale corpo presente: ficar em casa de pernas para o ar não adianta. Vença o cansaço e brinque com seu pimpolho.

>> Sem recompensa: não tente compensá-lo pela sua ausência.

>> Se funciona bem no trabalho... Por que não fazer uma agenda dos compromissos do seu filho? Anote as apresentações na escola, as festas, tudo. E reveja seu tempo para poder participar.

Men's Health TESTAMOS

"O torque corresponde aos similares, mas a luz, o braço articulado e o estojo cheio de bits são uma mão na roda"

5 ...FAZER PEQUENOS CONSERTOS

"Filhão, me passa a chave de fenda?" Essa participação estreita laços entre vocês. A parafusadeira 6723 DW, da Makita, tem lâmpada, conta com 80 pontas, funciona à bateria e vem com uma maleta organizadora. Ei, você não tem filho? Não importa, como esse kit a criança do sabadão em casa vai ser você! ***119,90 REAIS.*** www.makita.com.br

4 ...PREPARAR A MACARRONADA DO DOMINGO

Buona Pasta, a máquina de fazer macarrão da Mallory, faz seu filho (ou a vizinha...) pensar que você é um verdadeiro chef. Para usá-la, basta colocar os ingredientes e escolher o tipo de massa, entre nove opções: talharim, fettuccine, macarrão oriental etc. Em 20 minutos, ela fica pronta. Vem com um livro de receitas. ***1 000 REAIS.*** www.mallory.com.br

6 ...CLICAR A GALERA FAZENDO ESPORTE

Pai coruja que registra todos os momentos do filhão não é novidade. Agora, com uma câmera como a Olympus Stylus 1030 SW, que suporta quedas de até dois metros, temperaturas abaixo de 10 °C e é à prova d'água, dá para clicar o garoto mesmo que ele pratique rapel, rafting, mergulho ou snowboarding! Resolução? 10.1 MP. ***2 199 REAIS.*** www.olympus.com.br

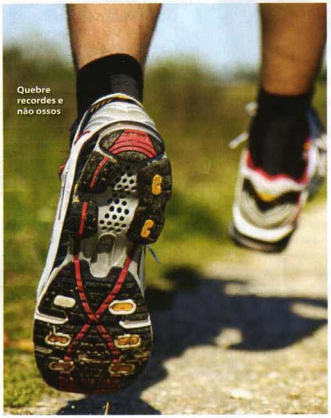
7 ...ENSINAR A TER CONSCIÊNCIA ECOLÓGICA

Com a bola de basquete Rebound, da Wilson, você aprende a arte do Varejão e ensina a cuidar do planeta. Ela é fabricada com cerca de 40% de borracha reciclada. ***89,90 REAIS.*** www.wilson.com.br

8 ...TER A MAMADEIRA À MÃO

Quando você ouvir "Papai, tô com sede. Tá chegando?", é só sacar da minigeladeira Mobicool W35 o suco ou a água geladinhos. Perfeita também se seu filho está na fase da mamadeira: além de resfriar a 20 °C abaixo da temperatura ambiente, ela também aquece até 65 °C. Funciona no acendedor do carro e, com capacidade de 35 litros, pode armazenar alimentos, os cosméticos da patroa e... aquela cervejinha da chegada. ***899 REAIS.*** www.mobicool.com.br

BOLETIM FITNESS



PERIGO À VISTA Tem gente que ainda ignora os perigos dos anabolizantes. Em uma pesquisa da Unicamp, foi constatado o uso indiscriminado de estimulantes e anabolizantes em academias da cidade de Campinas, onde fica a universidade. Os resultados mostram que 68% dos frequentadores consomem alguma substância ergogênica (suplementos alimentares, esteroides anabolizantes, estimulantes) – entre esses, 10% usam anabolizantes e 9% estimulantes. Mas ainda há dois dados mais alarmantes: 1) 10% dos consumidores compram os produtos nas próprias academias e 16% pela internet, ou seja, sem informações adequadas sobre os riscos; 2) 39% dos consumidores de substâncias ergogênicas têm curso superior completo e 17% fizeram pós-graduação, ou seja, sabem ler os alertas.

ESQUELETO FIRME Você sabe o que todo aquele impacto durante a corrida provoca nos seus ossos? Ele está ajudando seu esqueleto, revela uma nova pesquisa: correr pode ser melhor do que um treino de resistência para construir massa óssea e reduzir o risco de osteoporose. Em um estudo com ciclistas, corredores e levantadores de peso, os corredores apresentaram a melhor densidade óssea na coluna (uma medida da força óssea total). Os ciclistas, a pior. O impacto do pé de um corredor batendo no chão estimula os ossos a crescer mais fortes, conta a coautora do estudo Pam Hinton, da Universidade do Missouri (EUA).

TREINE MAIS MÚSCULOS O agachamento é ótimo para desenvolver quadríceps e posteriores das coxas, mas um simples ajuste pode ajudar você a trabalhar mais músculos ainda. Um agachamento feito com as pernas mais afastadas treina também os glúteos de forma completa, dizem cientistas italianos. E mais, manter uma distância duas vezes maior que a largura do quadril entre os pés, como fizeram os participantes do estudo, não diminui o impacto nos quadríceps e nos posteriores das coxas. Mas tome cuidado: glúteos fracos podem fazer seus joelhos desmoronar. Mantenha-os alinhados com os dedões dos pés empurrando-os para fora.

FATOS DA VIDA

64%

Porcentagem de músculos ativados no seu abdome durante um abdominal.

FONTE: JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING RESEARCH (EUA)

Os melhores lanches para uma corrida longa

Alimentos de baixo índice glicêmico (IG) são digeridos lentamente e ajudam você nos treinos longos, distribuindo sua energia durante todo o tempo. Em um estudo britânico, ciclistas que comeram cereais de baixo IG antes de uma prova de 40 quilômetros terminaram antes do que os que se alimentaram com produtos de alto índice glicêmico.

3 torradas integrais | ⅔ de xícara de macarrão integral (medida antes do cozimento) | 1 pera ou maçã | ½ xícara de damasco seco | 170 g de iogurte

FONTE: *JOURNAL OF SCIENCE AND MEDICINE IN SPORT* (AUSTRÁLIA)

ALERTA

GERAL

FLEXÍVEL COM MODERAÇÃO
Ser flexível não altera sua velocidade na piscina. Um estudo publicado na revista digital *Lecturas, Educación Física y Deportes* concluiu que não houve melhora na performance de nadadores depois de fazerem um programa de flexibilidade. Apesar disso, os pesquisadores afirmam que mais estudos são necessários.

MELHORE O PODER DO PULMÃO
Os músculos respiratórios podem entrar em fadiga quando ficam estressados durante um exercício. Em um novo estudo, pesquisadores da Universidade Georgia's Columbus State (EUA) avaliaram a capacidade respiratória de um grupo. A maioria mostrou níveis de resistência melhorados durante tiros curtos e intensos, relata o periódico *Journal of Sports Medicine*. Treinar esses músculos, inclusive o diafragma, melhora seu desempenho durante qualquer atividade física. MH

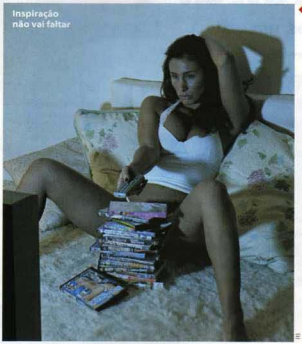

Inspiração não vai faltar

ILUSTRAÇÃO: GIANNOTTI

ELAS E OS FILMES PORNÔ Que as mulheres curtem pornografia, você já sabe. Mas agora é possível ver para onde elas olham durante os filmes pornô. Pesquisadores descobriram que as mulheres que não tomavam pílula prestavam mais atenção aos órgãos sexuais do que os homens. Já as protegidas pelo anticoncepcional, que afeta a atenção, se mostravam mais interessadas do que os homens no contexto, como roupas e cenários, diz a autora do estudo, Heather Rupp. As imagens preferidas delas: sexo cara a cara com o homem dominando. Já sexo oral é a imagem menos empolgante tanto para eles quanto para elas.

FAZENDO PAPEL DE BOBO Duas pesquisas realizadas na Universidade Radboud (Holanda) demonstraram que o desempenho cognitivo dos homens piora quando eles interagem com o sexo oposto. Em outras palavras: você fica mais burro quando fala com uma mulher. Segundo os estudos, os homens se deram mal em testes cognitivos (que exigiam memória) realizados após um encontro com mulheres, especialmente se eles se sentiam atraídos por elas. E preste atenção: elas não emburrecem quando falam com você.

ELE x ELA

>> SEGUIDORES FIÉIS PELA REDE Um levantamento da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, constatou que os homens cadastrados na rede de relacionamento Twitter têm 15% mais seguidores do que as mulheres. Além disso, eles têm mais relacionamentos recíprocos (em que um seguidor segue o outro) do que as mulheres.

Vantagem: homens MH

LUPER

Salimetin® Esportista
não deixa você de fora
de seu esporte preferido

SALIMETIN® ESPORTISTA – MS 1.0404.0092 | Indicações: reumatismo, nevralgias, torcicolos, contusões e alívio das dores musculares | Princípios ativos: salicilato de metila, essência de terebentina, mentol e cânfora | Contraindicações: hipersensibilidade a qualquer um dos componentes da fórmula | SAC: 0800 551065 | NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CRIANÇAS MENORES DE DOIS ANOS DE IDADE. SALIMETIN® É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

Salimetin® Esportista, o alívio das contusões

Garçom, a saideira!

Para uns, ele é um ombro amigo; para outros, um mala. Quer saber? É um cara pra lá de engraçado... Por Guilherme Moreira

MÃO SANTA

Um estudo da Universidade Cornell revelou que clientes dão gorjetas maiores quando tocados nos ombros pelo garçom ao entregar a conta. O aumento chegou a **15%**. **RESUMO:** sente sempre no canto mais distante do corredor. **Ou resgate aquele blazer com ombreiras *Miami Vice*.**

PEDIU, LEVOU

Nossos leitores confessaram o que já fizeram depois de uns goles a mais.

55% recontaram três vezes a conta.

15% pediram ao garçom para entregar um telefone para a mais baranga do pedaço.

8% fizeram alguma piada sem graça sobre o avental do cara.

CONCLUSÃO: o leitor bebe, mas **quem tem dor de cabeça é o garçom.**

CRACHÁ NELES!

Deve ter muito garçom por aí com crise de identidade. Afinal, ninguém os chama pelo nome. Nossos leitores, por exemplo, chamam de **PSIU (3%)**, de **GARÇOM (31%)**, de **CAMPEÃO**, **AMIGO**, **CHEFIA** e outros **APELIDOS CARINHOSOS (50%)**. E ainda tem aqueles que só usam a **LINGUAGEM DOS DEDOS (16%)**. Pô, galera, vamos colaborar aí!

Gil, o garçom nota 10: "Mala é a mãe!"

O CONSUMIDOR TEM SEMPRE... DEFEITO

Se você acha que todo garçom é uma alça de contêiner, imagine os clientes que eles atendem. Boa parte dos leitores admitem que já bancaram o Reginaldo Rossi e desabafaram com um garçom. Há justificativa.

- **7% só fazem isso quando levam um fora.**
- **9% quando estão sozinhos.**
- **23% quando estão bêbados.**

PS.: garçons, fiquem frios: 61% disseram que nunca pagariam um mico desses.

BRAÇO FORTE

O chinês Deng Shaoqian, **garçom** de um restaurante em Deyang, entrou para o livro *Guinness* após completar **140 flexões de braço em um minuto**. Viu? As academias deveriam incluir levantamento de bandeja nas séries.

TÁ BEM SERVIDO?

Um garçom processou uma grande rede americana de fast-food porque as **funcionárias** do estabelecimento tinham o costume de agarrar as partes íntimas dele. Ganhou **125 mil dólares**. Mas certamente o que não vai faltar é candidato para ocupar o lugar do cara.

CLIENTE IRADO!

Metade dos leitores da *MH* acham que o garçom mais irritante é aquele que vira o rosto quando eles levantam a mão. Mas o garçom proativo também incomoda: **10% não aguentam o tipo que tenta adivinhar o que o cliente quer.** No topo do ranking da antipatia **(16%) está o que não conhece o cardápio.**

RESUMO: garçom é que nem mulher – tem de todos os tipos, a gente precisa deles, mas na hora de entregar o bem-bom muitos fazem corpo mole.

BZZZ. TLÉC. DLINK!

Os japoneses criaram o primeiro robô-garçom: ele abre garrafas de cerveja e **serve chope**. Até aí tudo bem. O problema vai ser quando ele souber cuspir no prato dos reclamões. Aliás, **68% dos leitores** *da MH* não reclamam com medo de o garçom fazer isso. **25%** acham que os garçons são gente boa e não fariam isso.

DE AVENTAL OU SEM?

O que Russel Crowe, Antonio Banderas e Daniel Craig têm em comum? Bom, os três foram garçons na juventude. Coitados, devem ter passado muito rodo no bar... e na clientela feminina, é bom lembrar.

SAÚDE É COM OS MESTRES DA BANDEJA

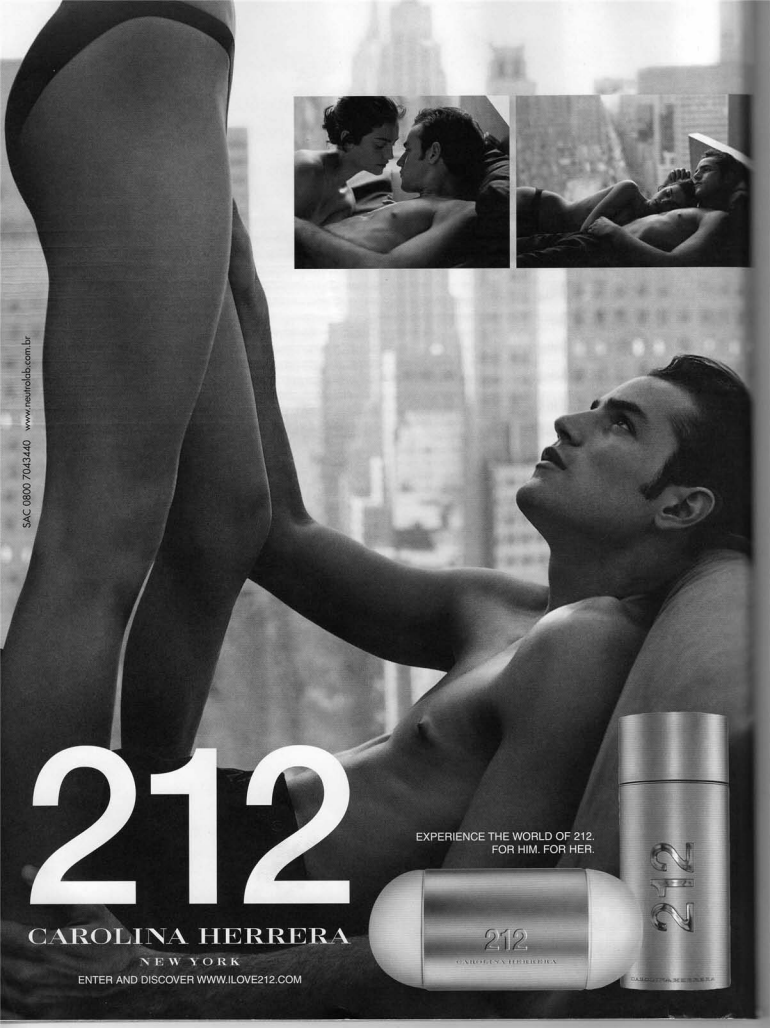
Além de sugerir pratos e dar conselhos amorosos, garçons ensinam a cuidar do corpo. Membro do Sinthoresp (sindicato paulista da categoria), Honorato Moura, garçom há 30 anos, lista os problemas causados pela rotina deles. Se você faz algo parecido, saiba evitá-los:

> **Tendinite e bursite:** causadas por esforço repetitivo. Contra as "ites", o ortopedista Reinaldo Garcia, de São Paulo, recomenda alongamentos.

> **Inflamação nos calcanhares:** use calçados com solados macios ou palmilhas de silicone e faça exercícios que fortaleçam pernas e coluna, como pilates, indica o ortopedista Paulo Barone, de São Paulo.

> **Varizes:** homens também têm. Segundo o clínico-geral Silvio Donatangelo, de São Paulo, consultor da *MH*, para se prevenir faça intervalos de dez minutos colocando as pernas para o alto.

Fontes: Portal Terra, Portal G1, *O Guia dos Curiosos*, Howstuffworks, www.portaldascuriosidades.com, www.china.org.cn, www.sptimes.com. e site MenteHealth.com.br


SAC 0800 7043440 www.nestrolab.com.br
212
EXPERIENCE THE WORLD OF 212.
FOR HIM. FOR HER.
212
CAROLINA HERRERA
NEW YORK
ENTER AND DISCOVER WWW.ILOVE212.COM